બાળ જન્મ અગાઉ માતાની

અને

પાંચ વરસ સુધીનાં બાળકની માવજત.



Care of the Expectant Mother and Child upto Five Years.



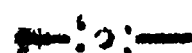
Second Edition.



કર્તા :—

ડૉક્ટર (મિસ) જરબાનુ એદલજી મીસ્ત્રી

એલ. એમ. એન્ડ એસ.





૧૯૩૦.



કિંમત આના ૧૨.

પહેલી આવૃત્તિ ૧૦૦૦. ૧-૧૦-૩૦.

બીજી આવૃત્તિ ૨૦૦૦. ૨૫-૧૨-૩૦.

બાળ જન્મ અગાઉ માતાની

અને

પાંચ વરસ સુધીનાં બાળકની માવજત.



Care of the Expectant Mother
and
Child upto Five Years.



કર્તા :—

ડૉકટર (મિસ) જરબાનુ એદલજી મીસ્રી,

એલ. એમ. એન્ડ એસ.

—:o:—

———

૧૯૩૦.

———

કિંમત આના ૧૨.

———

સાંકળિયું.



પ્રસ્તાવના.

લેડી હીરાંબાઇ કાવશાજી જહાંગીર (જુનીયર). જે. પી.

પશ્ચિમના દેશો સાથ સરખાવતાં હિંદુસ્તાંનમાં બાળ મરણનું તથા સુવાવડ દરમ્યાન માતાઓનાં મરણનું પ્રમાણ એટલું મોટું છે, કે નાહક-કની થતી વેદના અટકાવવા માટે, અને કમોતે માર્યા જતા જીવો બચાવવા માટે, જે કાંઇ ઉપાયો લેવામાં આવે તે સૈાથી મોટી અગત્યનાં પગળાં ગણાવાં જોઇએ.

હું ખાતરીથી માનું છું કે ડૉ૦ મીસ્રીએ તંદરોસ્તીનું રક્ષણ કરવા અને આરોગ્યતાનું જ્ઞાન ફેલાવવા અર્થે આપેલી સલાહ અત્યંત પ્રશંસા પામશે.

આ નાનું પુસ્તક દરદો અટકાવાની બાબદપર ખાસ ભાર મેળે છે, કારણ ધણાં દરદો મોટે ભાગે અટકાવી શકાય તેવાં છે. હું આશા રાખું છું કે તેમાં સમાયલી સલાહ અમલમાં મુકવાથી લાભકારક પરિણામ આવશે.

(સહી) **હીલ્લા કા. જહાંગીર.**

નેપીયન સી રોડ,
મુંબઇ.

અભિપ્રાયો.

ડૉ૦ (મીસીસ) ડોસીબાઈ ર. જ. દાદાભાઇ. એમ. ડી., એમ. આર. સી. પી. (લંડન).

આ પુસ્તક હમેલવાળી સ્ત્રી અને તુરતનાં જન્મેલાં બાળકોની કેવી રીતે સંભાળ લેવી, તે બાબદનાં જ્ઞાનનો સ્ત્રીઓમાં ફેલાવો કરવાની ખાસ નેમથી રચાયલું છે, કારણ બાળકનાં અને સુવાવડ દરમ્યાન માતાઓનાં નિપજતાં મરણોનું મુખ્ય કારણ માતાઓની અજ્ઞાનતા છે. આવાં મરણોનાં કારણો મોટે ભાગે અટકાવી શકાય એવાં છે.

ગુજરાતી ભાષામાં આવી જાતનું પુસ્તક આ પહેલુંજ છે, અને તે ઘણા "સોશ્યલ વરકર્સ" ના વારંવાર થયલા આગ્રહથી લખવામાં આવ્યું છે. ગરીબમાં ગરીબ વર્ગ પણ તેનો લાભ લઈ શકે તેવી મતલબથી તેની કિંમત ઘણી નાની રાખવામાં આવી છે.

લેખકે હિંદનાં બાળકોનાં હિતને લગતાં કામોનો (Infant welfare work) ખાસ અભ્યાસ કરેલો છે, અને "સોશ્યલ સરવીસ લીગ" મારફતે ચલાવવામાં આવતા, "સોશ્યલ વરકર્સ ટ્રેનિંગ કલાસ" માં તેની શરૂઆતથી એ બાબદ ઉપર તેઓ ભાષણો આપે છે.

(સહી) **ડો. ર. જ. દાદાભાઇ.**

રતનશાહ લોડજ,
આલટમંટ રોડ, મુંબઇ.

લેડી સૌ૦ લક્ષ્મીબાઇ જગમોહનદાસ.

દાકટર મિસ જરબાનુ મીસ્ત્રીએ લખેલાં આ સંસારીઓને અનેક રીતે ઉપયોગી થતાં પુસ્તકને મેં વાંચ્યું છે, ને એની ઉપયોગીતા મને જણાઈ છે, વગેરે.

લા૦ **સૌ૦ લક્ષ્મીબાઇ જગમોહનદાસ.**

શ્રી નિવાસ,
નેપીયન સી રોડ, મુંબઇ.

મીસીસ ખડીજા શફી તૈયબજી. જે. પી.

ડૉ૦ મિસ મીસ્ત્રીનું સુવાવડી સ્ત્રી અને નાનાં બાળકોની સંભાળને લગતું પુસ્તક વાંચી હું ઘણી ખુશી થઇ છું. ચોપડી ઘણી સહેલ ઢબે લખાયલી છે, અને હમેલ દરમ્યાન, તથા સુવાવડ વખતે અને બાળ ઉછેરવાનાં કામમાં મદદ થઈ પડે તેવી ઊપયોગી બાબદનો તેમાં સમાવેશ થયલો છે.

દરેક કુટુંબમાં આ ઘણી ઉપયોગી ચોપડીની એક નકલ રહેવી જોઇએ.

(સહી) **ખડીજા શફી તૈયબજી.**

કમર મનઝીલ,
ખેતવાડી મેન રોડ, મુંબઇ.

લેડી ઇબ્રાહીમ રહીમતુલા.

તમે જે ચોપડી છપાવી બાહેર પાડવાનો ઇરાદો રાખો છો, તેની હાથે લખેલી કોપી મેં વાંચી છે. હું લખવાને ખુશી છું કે હિંદ દેશની સ્ત્રીઓનાં જીવનને ઘણી ઉપયોગી થઇ પડે તેવી અગત્યની બાબદ ઉપર તમે ઘણી કુશળતાથી લખાણ કર્યું છે. જેઓ તેનો અભ્યાસ કરી, તેમાં સમાવેલી સુચનાઓ ઉપર અમલ કરશે, તેઓને તે ઘણી કિમતી અને ઉપયોગી પુરવાર થયા વના રહેશે નહીં.

કુલસુમ ઇબ્રાહીમ રહીમતુલા.

પેડર રોડ, મુંબઇ.

ડૉ૦ મંગળદાસ વી. મેહતા. એમ. ડી., એફ. આર. સી. એસ. (લંડન).

ડૉ૦ જરબાનુ મીસ્ત્રી જે ચોપડી છપાવવાનો વિચાર કરે છે તેની હાથે લખેલી નકલ મેં વાંચી છે, અને લખવાને ખુશી છું કે હિંદુસ્તાનની, અને ખાસ કરીને મુંબઇ શહેરની, અભણ તેમજ કેળવાયલી સ્ત્રીઓની લાંબા વખતની હાજત, એ ઉપયોગી ચોપડીએ પુરી પાડી

છે. મને ભરોસો છે કે તે સર્વ જણુ હોંશ અને ઉતશાહથી વાંચશે, અને હિંદુસ્તાનમાં સુવાવડ દરમ્યાન થતાં માતાનાં, અને બાળકોનાં મરણુનું પ્રમાણુ ઘટાડવામાં, મોટે ભાગે, તે ફત્તેહમંદ નિવડશે. આપણાં શહેરની હાલતથી પુરતાં માહિતગાર હોવાથી, અને મુંબઇ ઇલાકાની "ઇનફંટ વેલફેર સોસાયટી"ની શરૂઆતમાં તેના સંબંધમાં આવેલાં હોવાથી ડૉ૦ મીસ્ત્રીએ વિગતવારે પોતાનો વિષય દર્શાવ્યો છે.

હું એમના સાથે તદન મળતો થાઉં છું, કે દરેક સુવાવડખાતાં સાથે **Ante-Natal** ખાતું જોડાયલું હોવું જોઇએ, કારણુ કે હાલના વખતમાં સુવાવડ વખતે થતાં દરદો અટકાવવાને માટે, તેનું જોડાંણુ સૈાથી અગત્યનું છે.

ચોપડી સાદી અને સરળ ભાશામાં લખાયલી છે, અને ઘણી રસીલી અને બોધકારક છે. હિંદુસ્તાન દેશની અજ્ઞાન સ્ત્રીઓના મુંગા આશિષ ડૉ૦ મિસ મીસ્ત્રીને યોગ્ય રીતે ઘટે છે.

(સહી) **મંગળદાસ વી. મેહતા.**

રૂક્ષમણી હિંદુ સુવાવડખાતું,
ચોપાટી, મુંબઈ.

ડૉ૦ ફરામરોઝ રૂ. પારખ. એમ. ડી., એમ. આર. સી. એસ.

ડૉ૦ મિસ જરબાનુ મીસ્ત્રીનું પુસ્તક મેં વાંચ્યું છે, અને કાંઈ પણુ આંચકી વગર આવાં એક ઉપયોગી અને છેલ્લાંમાં છેલ્લી ઢબ ઉપર રચાયલાં પુસ્તકની ઘણી મોટી અગત્યતા ઉપર ભાર મુકું છું. આ ચોપડીમાં સમાયલી બાબદ સાથે, ૨૦ વરસ સુધીનો નિકટ સંબંધ ધરાવનાર તરીકે ડૉ૦ મિસ મીસ્ત્રીને તેઓની સ્તુતીપાત્ર મહેનત માટે મુબારકબાદી આપતાં મને મોટી ખુશાલી ઉપજે છે. મારી ખાતરી છે કે અજ્ઞાન માતાઓમાં પોતાની ચોપડી મારફતે જે જ્ઞાનનો ફેલાવો તેઓ કરશે, તે માટે આ સ્ત્રીઓ ડૉ૦ મિસ મીસ્ત્રીનાં આભારી બન્યા વીના રહેશે નહીં.

(સહી) **ફરામરોઝ રૂ. પારખ.**

ડૉ૦ પારખની હોસપીતાલ,
સેન્ડહર્સ્ટ રોડ, મુંબઈ.

ડૉ૦ મા. પી. કેરાંવાલા.

એમ. ડી., એફ. આર. સી. એસ. (લંડન.)

ડૉ૦ મિસ જરબાનુ મીસ્ત્રી પારસી કોમમાંજ નહીં, પણ મુંબઇની સર્વ ભાઇબંધ કોમોમાં એક કાબેલ સ્ત્રી તબીબ, તથા સોસ્યલ વરકર તરીકે જાણીતાં છે. એ બહેનને હાથનાં સંસારી બાબદોનાં કામો, તથા લખાણોથી આપણ સર્વ માહીતગાર છૈએ, અને હાલમાં એમણે ઘણેક ઠેકાણેની માંગણીને માન આપી, ઘણી જેહેમતે એક નાનું, સરળ અને સસ્તું પુસ્તક આપણી હિંદી માતાઓ તથા બાળકોને, પશ્ચિમની તબીબી વિદ્યા તથા શોધોનો લાભ આપવાની મતલબથી બહાર પાડવાનું માથે લીધું છે, જે ખચીતજ એ બહેનની આપણી માતાઓ તથા બાળકો પ્રત્યેની ચાલુ કાળજી અને જેહમતનો એક વધુ પુરાવો પુરો પાડવા ઉપરાંત હિંદી માતાઓ અને બાળકોને આર્યંદે ફાયદો કરી, કમોતે માર્યા જતા ઘણાક જાનો બચાવી શકશે એમાં સંદેહ નથી. ખાસ કરી સુવાવડ દરમ્યાનની અનેક પ્રકારની વ્યાધીઓ દરેક સુવાવડી બાઇને થવીજ જોઇએ, અને તેના તબીબી ઉપાયો કરવાની કશી જરૂર નથી એવા આપણા દેશની માતાઓમાં જડ ઘાલી બેઠેલા નુકશાનકારક ખ્યાલો દુર કરી, તેઓને સવખતે, તબીબી મદદ લઈ પોતાની તથા પોતાનાં બાળકોની તંદરોસ્તી સુધારવા વધારવાનાં એક અગત્યનાં સાધન તરીકે, બહેન જરબાનુ મીસ્ત્રીની કલમથી લખાયલું આ નાનું પુસ્તક ગરીબ તેમજ તવંગર, દરેક કોમનાં કુટુંબોમાં ફેલાવો પામે, તે જોવા હું સદા આતુર રહીશ. આમીન.

(સહી) મા. પી. કેરાંવાલા.

દાક્ટર કેરાંવાલાની હોસપીતાલ,
નં. ૨૧, સ્લેટર રોડ, મુંબઇ.

ડૉ૦ સોરાબ જ. મેહેરહોમજી. એમ. ડી., એફ. સી. પી. એસ.

ડૉ૦ મિસ જરબાનુ મીસ્ત્રીનું આ નાનું પુસ્તક આપણી પારસી આશાવંત માતાઓ માટે ઘણું ઉપયોગી થઈ પડશે. ઘણીક વેળા આશાવંત માતાઓ આવી રીતનાં સમજ આપનારાં પુસ્તક માટે પુછ પરછ કરે છે, અને એવાં સંગીન અને સમજ આપનારાં પુસ્તકની ગેરહાજરીમાં

કાંઇક ઉપર ટપકેનું વાંચી, ઘણા ભુલ ભરેલા વિચારો મનમાં બેસાડી, પોતાની તંદરોસ્તી તેમજ બાળકની ખિલવણી ઉપર માઠી અસર કરે છે. આ નાનું પુસ્તક ઘણીજ સહેલી અને સરળ ભાષામાં લખાયું છે, કે જે દરેક બાઇ સહેલાઇથી વાંચી, સમજી અને તે ઉપર અમલ કરી શકે તેમ છે. પારસી બાઇઓ ઉપરાંત હિંદુ અને મુસલમીન બાઇઓને પણ ઘણુંજ ઉપયોગી અને સલાહ આપનાર થઇ પડશે.

આ નાનાં પુસ્તકમાં દરેક પ્રકરણ ઘણીજ સંભાળથી રચાયલું છે, ખસુસ કરીને, હમેલવાળી સ્થિતિમાં જે જે બિમારીઓ લાગુ પડવાનો સંભવ હોય, તેનાં ચિન્હો વગેરે ઘણી સ્પષ્ટ રીતે આપેલાં હોવે, અમુક બિમારીનાં ચિન્હો જણાતાં, તુરત દાકટરની સલાહ લીધાથી આ બિમારીઓ ટુકમાં કાબુમાં આવી વધુ નુકશાણ કરતાં અટકાવી શકાય છે.

Ante-Natal Clinic.

આવાં ખાતાંમાં લેવાતી સંભાળ વિષેનું ડૉ૦ બાઇ જરબાનુનું લખાણ આ પુસ્તકમાં વાંચી જો દરેક હમેલવાળી બાઇ અમલ કરે તો ઘણોજ ફાયદો થાય. હાલમાં મુંબઈમાં એવાં ખાસ ખાતાં નથી, પણ જે હમેલવાળી બાઇઓ અમુક હોસ્પીટલ યા સુવાવડખાતામાં અગાઉથી નામ નોંધાવે છે, તે ખાતાંનાં તબીબને મલીને સલાહ લે, તો લગભગ સ્થપાયલી Clinic માં જઇ સલાહ લેવા બરાબર છે.

પોતાનાં બાળકની તંદરોસ્તી માટેનું કાંઇ પણ જોઇતું અગત્યનું જ્ઞાન આ પુસ્તકમાંથી મળી શકશે.

આ પુસ્તક રચવા માટે ડૉ૦ બાઈ જરબાનુને મોટો ધન્યવાદ ઘટે છે. આ નાનું પુસ્તક દરેક કોમની બાઇઓ માટે ઉપયોગી થઇ પડી, માતાઓની તથા બાળકોની તંદરોસ્તી વધારવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવશે, અને ભવિષ્યની તંદરોસ્ત ઓલાદનો એક સંગીન પાયો થઇ પડશે.

(સહી) **સોરાબ જ. મેહેરહોમજી.**

ડૉ૦ મેહેરહોમજીની હોસ્પીતાલ,
તારદેવ, મુંબઇ.

પહેલી આવૃતિ બહાર પડયા પછી મળેલા મુંબઇ ઇલાકાના આગેવાન તબીબો, શહેરીઓ, તથા રોજીંદા અને માસિક વર્તમાનપત્રોના અભિપ્રાયો.

—:૦:—

સાંજ વર્તમાન ૮–૧૦–૧૯૩૦.

આ પુસ્તક હમેલવાળી સ્ત્રી અને તેનાં તરતનાં જન્મેલાં બચ્ચાંની અને તે પછી પણ બાળક પાંચ વરસનું થાય ત્યાં સુધી તેની કેવી સંભાળ લેવી તેના સંબંધમાં લોકોમાં જોવામાં આવતું અજ્ઞાનપણું દુર કરવાની ઉમદા નેમથી રચવામાં આવ્યું છે. ચોપડી ઘણી સાદી અને રસીલી ભાષામાં લખાયલી છે અને જેમ બને તેમ ટુંકમાં દરેક બાબત લખી તેને નાની બનાવી છે, કે જેથી રોકાણવાળાં સ્ત્રી પુરૂષો પણ તે વાંચી શકે.

ડૉ૦ મિસ જરબાનુ મીસ્ત્રી મુંબઇમાં સોશીયલ વરકર તરીકે જાણીતાં છે અને તે ઉપરાંત પોતાની તબીબ તરીકેની પ્રેકટીસના અનુભવનો લાભ આ પુસ્તકદવારા જાહેર પ્રજાને આપ્યો છે તે જોઇ સંતોષ ઉપજે છે. સુવાવડને લગતી બાબતોમાં આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાં ઘણું અજ્ઞાનપણું જોવામાં આવે છે અને તેને પરિણામે સુવાવડ વેળાએ તેમજ નાનાં બચ્ચાંઓના મંદવાડ વેળાએ કેવી રીતે કામ લેવું તે સંબંધમાં ઘણા ભુલ ભરયા ખ્યાલો ધરાવવામાં આવે છે, જે સબબે આપણા દેશમાં સુવાવડી સ્ત્રીઓનું મરણ પ્રમાણ તેમજ બાળ મરણ પ્રમાણ ઘણું મોટું આવે છે, વગેરે.

જામે જમશેદ ૧૧–૧૦–૧૯૩૦.

આ નાનું પણ ઘણું ઉપયોગી પુસ્તક આપણા શહેરનાં જાણીતાં બાનુ તબીબ ડૉ૦ જરબાનુ મીસ્ત્રીએ બાહેર પાડયુ છે. તેમ કરીને તેવણે પારસી, હિંદુ, મહોમેદન વગેરે ગુજરાતી વાંચનારી બાનુઓની કિંમતી સેવા બજાવી છે. આ તો જાણીતી વાત છે કે આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાં સુવાવડથી નિપજતાં મરણોનું પ્રમાણ તેમજ બાળકોનું મરણ પ્રમાણ બી બીજા દેશો સાથે સરખામણી કરતાં અતી ઘણું મોટું આવે છે. આ બંને

મોટાં મરણ પ્રમાણુનો સબબ સ્ત્રીઓનાં અજ્ઞાનપણુાનો અને બીમારી વખતે સાવચેતીના જરૂરી ઇલાજો વખતસર નહીં લેવાનો છે. ડૉ૦ જરબાનુ મીસ્ત્રીના આ પુસ્તકમાં જણુાવયું છે તે મુજબ બીજા બધા રોગો જેમ સાવચેતીના ઇલાજોથી અટકાવી શકાય છે, તેજ મુજબ સુવાવડના રોગ પણુ ખાસ નીયમો પાળયાથી અને ડૉકટરની સલાહ પ્રમાણે વર્તવાથી અટકાવી શકાય છે અને તેથી નિપજતાં મરણોની સંખ્યાબી ઓછી કરી શકાય છે. હવે સુવાવડના કયા ખાસ નિયમો પાળવા અને હમેલ દરમ્યાન તેમજ સુવાવડ વખતે કયા સાવચેતીના ઇલાજો લેવા તે ઘણીખરી બાઇઓ જાણુતી ન હોવાથીજ માઠાં પરિણુામ આવે છે. તેથી એ અજ્ઞાનપણું દુર કરવાની નેમથી ડૉ૦ જરબાનુ મીસ્ત્રીએ આ નાનું પણ અગત્યનું પુસ્તક બાહેર પાડયું છે. સુવાવડ અગાઉ હમેલવાળી સ્ત્રીઓની ચોક્કસ પ્રકારની સંભાળ લેવી પડે છે અને તે સંભાળ લેનારા ખાતાંઓ Ante-Natal Clinics તરીકે ઓળખાય છે. એવાં ખાતાંઓ સ્થાપવાના બાબમાં હિંદુસ્તાન દેશ હજી ઘણો પછાત છે. એ ખાતાંઓથી કેવા મોટા લાભો થાય છે તે ડૉ૦ જરબાનુ મીસ્ત્રીએ અચ્છી રીતે સમજાવ્યું છે. બાળકોને કેમ ઉછેરવાં તેના સંબંધમાં પણ આ પુસ્તકમાં ઘણી અગત્યની અને જવાન, બીન અનુભવી માતાઓની અચ્છી રાહબરી કરનારી સુચનાઓ કીધેલી જોવામાં આવે છે. **ટુંકમાં એટલુંજ જણાવવું બસ છે કે આ નાનકડું પુસ્તક પરણુવા લાયકની છોકરીઓ તેમજ પરણી ચુકેલી સ્ત્રીઓના હાથમાં મુકેલું ઘણું ઉપયોગી થઇ પડવું જોઇએ.** પુસ્તકનો દીબાચો લેડી હીરાંબાઇ કાવસજી જેહાંગીરે લખીને તેમાં આ પુસ્તકની પ્રસંશા કરી છે. વળી મુંબઇમાં મોટાં સુવાવડખાના ચલાવનારા સુવાવડના જાણીતા તબીબોએ તેમજ લેડી લક્ષ્મીબાઇ જગમોહનદાસ, લેડી ઇબ્રાહીમ રહીમતુલા, વગેરેએ પણ એ પુસ્તક માટે ઘણા ઉંચા અભિપ્રાયો ઉચારયા છે, વગેરે.

સત્ય મિત્ર ૧૯–૧૦–૧૯૩૦.

ડૉ૦ મિસ જરબાનુ એક જાણીતાં અને અનુભવી તબીબ હોવા ઉપરાંત મધ્યમ અને ગરીબ વર્ગોના, હિંદી કુટુંબો સાથે લોકોનાં

સાર્વજનીક ભલાનાં કામ કરનાર તરીકે સંબંધમાં આવતાં રહેલાં હોવાથી તેઓનો અનુભવ ઘણો બોહોલો છે; અને હિંદી સ્ત્રી અને બાળકોની તંદરૈસ્તી ઉપર માઠી અસર કેવી રીતે થવા પામે છે તેનો અટકાવ કેમ કરી શકાય તેનું અંગત જ્ઞાન ધરાવે છે, જે જ્ઞાનનો લાભ પ્રજાનાં ભલાં માટે પોતાના પુસ્તકદ્વારા આપવામાં તેઓએ ખરેખર પ્રજાકીય સેવા બજાવી છે.

આ પુસ્તકની સંખ્યાબંધ નકલો ઉપાડી લઇ ગરીબોમાં છુટથી ફરતી કરવા માટે શ્રિમંતો તેમજ આવું કાંમ કરનારાં ચીલડ્રન્સ વેલફેર એસોશીએશન અને બીજાં સોશીયલ વરકર્સ મંદલો બહાર આવશે તો તેઓનાં કામમાં ઘણી કિમતી મદદ મલશે, વગેરે.

કયસરે-હિંદ. ૨૬-૧૦-૧૯૩૦.

આપણા હિંદ દેશની અંદર આ તો જાણીતી વાત છે કે સ્ત્રીઓમાં સુવાવડથી થતાં મરણોનું પ્રમાણ, તેમજ બાળકોનું મરણ પ્રમાણ બીજા દેશો કરતાં અતી ઘણું મોટું છે. આનો સબબ આપણી ગરીબ સ્ત્રીઓમાં અજ્ઞાનપણાનો અને સાવચેતીનાં ઇલાજોની કોતાહીનો છે. આ હમેલ અને સુવાવડના રોગો બીજા બધા રોગો માફક ડૉ૦ મિસ મીસ્ત્રીએ અમારી તપાસ હેઠળનાં પુસ્તકમાં જણાવ્યું છે તેમ અટકાવી શકાય એમ છે. તે માટે તેવી સ્ત્રીઓને ખાસ કેળવણી અને જ્ઞાનની જરૂર છે. હવે તેવી વેળા કયા કયા નીયમો પાળવા, કેવા ઇલાજો લેવા, અને આ સઘળા રોગો કેવી રીતે અને કેમ અટકાવવા તેવી સ્ત્રીઓની માવજત કેવી રીતે કરવી, દૂધ બાળકને કેમ આપવું, બાળકને ઉછેરવામાં કેવી સંભાળ લેવી તેની બહુ સાદી પણ સરળ સમજણ ડૉ૦ મીસ્ત્રીએ આપી છે. આ પુસ્તક નાનું પણ અતી ઉપયોગી છે અને તે પ્રગટ કરી કર્તા બાનુએ ખચીતજ તેવી બાઇઓની મોટી સેવા બજાવી છે. તે અભણ માતાઓની રાહબરી કરનારૂ અને સ્ત્રી વરગનાં લાભ જાળવનારૂ અગત્યનું પુસ્તક છે અને તે શું પારસી કે હિંદુ કે મુસ્લીમ ગુજરાતી ભાષા સમજનારાં દરેકના ઘરમાં એક ભોમ્યા મીસાલ રહેવું જોઇએ, વગેરે.

મુંબઇ સમાચાર ૧-૧૧-૧૯૩૦.

માવીતરેાને એક અતીશય ઉપયેાગી નીબંધ.

સ્કુલેા માટે એક ટેકસ્ટ બુક.

ડૅા૦ મિસ જરબાઇ મીસ્ત્રીની આ નાનકડી ચેાપડી ખાસ કરીને અજ્ઞાન માવીતરેા માટે ઘણીજ ઉપયેાગી, કિમતી અને આવકારદાયક ગણાશે. હીંદમાં બાળ લગ્ન કરતાં બાળ મરણ પ્રમાણુ બહુ વધારે છે અને તેના કારણેા ખુલ્લાં છે. આપણી છેાકરીઓને કન્યાશાળામાં તવારીખ, ભુગેાળ, સાયન્સ વીગેરેની કેળવણી આપવાની જેટલી ખંત અને ઉલટ રાખવામાં આવે છે તેમાંની જો અરધીબી કાળજી બાળકેાની માવજત કેમ કરવી તે બાબેની કેળવણી આપવાની રાખવામાં આવે તેા અમે કહીયે છીએ કે લગભગ અરધા કરતાંબી વધારે બાળકેા બચી જાય.

આ ચેાપડી અમેા વગર આંચકીએ કહીશું કે સ્કુલેામાં એક ટેકસ્ટ બુક તરીકે ચલાવવા લાયક છે અને સઘળાં ખાનગી કેળવણી ખાતાંઓને અમે મજબુત ભલામણ કરીશું કે તેની સેંકડેા નકલેા ખરીદીને તે શિખતી છેાકરીઓમાં ફેલાવવામાં આવે. હિંદુસ્તાનમાં સુધારેા વધારેા આગળ પગલાં લીયે છે ખરેા, પણ તે ઘણીજ ધીમેથી. બીજી કેાઇબી બાબદ કરતાં સ્ત્રીઓ આ સૈાથી વધારે અગત્યની બાબદમાં ઘણીજ અજ્ઞાન છે અને તેઓનેા મેાટેા ભાગ સુવાવડ વેળાએ અને હમેલના હિંગામમાં અસલવારેના જુના હાનીકારક રીવાજ રસમેાને વળગી રહે છે અને તેથીજ તુરતના જન્મેલાં બાળકેાની માંદગી વેળાએ તેઓ સારવાર, જતન કે માવજત બરાબર રીતે કરી શકતાં નથી અને પરિણામમાં બાળ મરણનું ભયંકર પ્રમાણુ આપણે જોઇયે છે. અમેા કહીયે છીયે કે મિસ જરબાનુની આ ચેાપડી ઘણેક દરજ્જે આવાં બાળ મરણેા અટકાવવાને કામે લાગે એવી છે, પણુ તે કયારે? એ ચેાપડીનેા ફેલાવેા સ્કુલેામાં, સુવાવડખાનાઓમાં, અને બીજી હેાસ્પીટલેાની ગુજરાતી વાંચી જાણુનારી નર્સો વચ્ચે પણુ કરવેા જોઇયે. મુંબઇમાં તેા જરાકબી સમજયા, પણ ગુજરાત કાઠીયાવાડમાં તેા બીચારાં બાળકેાનેા માતાની ભુલને લીધે મરેાજ થઇ જાય છે અને તેટલા માટે

આ ચોપડીનો ફેલાવો તે ભાગોમાંથી થવાની ઘણી જરૂર છે. સખીવજુદ બાનુઓ અને ગ્રહસ્થો, જેઓ થોડાક સો બચાવવાની શક્તિ ધરાવતાં હોય, તેઓ માટે બાળકોના આશિશ પ્રાપ્ત કરવાનો આ સહેલો માર્ગ છે અને તે એ કે તેઓએ આ ચોપડીની સંખ્યાબંધ નકલો ખરીદી તે ઘટતે ઠેકાણે મુફ્ત આપવી, વગેરે.

પારસી સંસાર અને લોક સેવા, કરાંચી. ૮-૧૧-૧૯૩૦.

મુંબઇનાં જાણીતાં પારસી બહેન ડૉ૦ જરબાનુ એદલજી મીસ્ત્રીએ એક નાનું અગત્યનું પુસ્તક પ્રકટ કરી સ્ત્રીઓની સેવા બજાવી છે. બાળકનાં જન્મ અગાઉ એક માતાએ કેવી અને કેટલી સાવચેતી રાખવી જોઇએ અને જન્મ પછી પણ બચ્ચાંની માવજત કેમ કરવી જોઇએ તેને લગતું જ્ઞાન હિંદુ મુસ્લીમ સ્ત્રીઓને નથી હોતું. ના, એટલુંજ નહીં પણ શિખેલી સુધરેલી પારસી સ્ત્રીઓ પણ તેથી અંજાણ અને અજ્ઞાન છે. એ સઘળી સ્ત્રીઓ માટે આ પુસ્તક ઘણું ઉપયોગી થઇ પડશે. છેવટના પ્રકરણોમાં બાળકનું ચારિત્ર કેમ ખિલવી શકાય અને બાળકને ઉછેરવામાં બાપની ફરજ કેવી છે અને જોખમદારી કેટલી છે તેને લગતી વિગત રજુ કરીને કર્તાએ માબાપ માટે ઘણું જાણવા જેવું અને ઉપયોગી શિક્ષણ આપ્યું છે, વગેરે,

---

હિન્દી આફ્રીક. દિસેમ્બર ૧૯૩૦.

સુવાવડ દરમ્યાન અને તે વખત પછી માતાની તબીયત અને બાળકની સંભાળ માટે જોઇતું જરૂરી જ્ઞાન કેટલીવાર "અભણ તો શું પણ સુધરેલાં-શિખેલાં કહેવાતાં બાનુંઓમાં જોઇતા પ્રમાણમાં હોતું નથી" એવું અનુભવી તબીબોનું કહેવું છે. એવા બિકટ સમયની શરૂઆતથી કેળવાયલાં બાનુ તબીબોની સલાહમાં રહી તેમના શિક્ષણ પ્રમાણે રહેવાથી પોતાની તંદરોસ્તી સાચવી શકશે અને ખરી રૂઢી અખત્યાર કરી બાળકો પણ તંદરોસ્ત ઉધારી શકશે. એવી જડ નાખી બેઠેલી ખોટી રૂઢીઓ આ નાનાં પુસ્તકનો અભ્યાસ કર્યાથી દૂર કરી શકાશે. દરેક કોમના બાનુઓએ પોતાને માટે અને વહુ-દીકરીઓના લાભ અર્થે ખરીદી તેમજ મિત્ર મંડળમાં ભેટ આપવાથી આવાં જરૂરી જ્ઞાનનો ફેલાવો કરી શકાશે.

જ્ઞાનવર્ધક. ડિસેમ્બર ૧૯૩૦.

આ જ્ઞાનવર્ધકના એક લેખીકા બ્હેન ડૉ. જ. મિસ્ત્રીએ સાદી, સરળ ભાષામાં એક અગત્યનું પુસ્તક હાલ પ્રગટ કીધું છે, અને પોતાના અનુભવે બાળકો ને સ્ત્રી માટે બહુજ અગત્યની અનેક સુચણાઓ કરીને ઘણીક બાબદો ઉપર અજવાળું પાડીયું છે તે આજની કેળવણી લેતી જવાન છોકરીઓને તેમજ અજ્ઞાન બાનુઓને બહુ જાણવાનું મળે તેમ છે.

આજ કાલ સ્ત્રી વર્ગ સુવાવડને લગતી બાબદોમાં બહુજ પછાતજ છે. આ અજ્ઞાનપણાથી અમુક રીતે ઘણાકોએ ભોગો આપેલા છે, ને ઘણાકોએ પોતાના નિર્દોષ બાળકોને સદાને માટે ખોહયાં છે. કાંકે સુવાવડ કે હમેલ જેવા નાજુક પ્રસંગે જે જે નિયમો ને ખોરાકનું પાલણ કરવું જોઇએ, ને જે પ્રમાણે સાવચેતીથી સમય પસાર કરવો જોઇએ તેવું કોઇ પણ રીતે થતું નથી, અને છેવટે કાંઇક રીતે માઠા પરિણામો ઉપજે છે. તે અટકાવવા માટે સાહિત્યદાનીઓ વગેરેએ આવું ઉમદા સાહિત્ય ખાસ કરી પોતાની કોમમાં ફેલાવવું જોઇએ છે, વગેરે.

સ્મોલ કોઝીસ કોર્ટના માજી વડા જડજ દીવાન બહાદુર કૃષ્ણાલાલ મોહનલાલ ઝવેરી.

આ ન્હાનકડાં પુસ્તકે ગુજરાતી ભાષામાં ચાલતી આવેલી ખોટ પુરી પાડી છે, કારણ માતાની અને બચ્ચાંની માવજત વિશેનાં સાદી સરળ ભાષામાં લખાએલાં પુસ્તકની હર કોઈ વર્ગને ઘણીજ જરૂર હોવા બાબદ એ મત હોઈ શકેજ નહીં. પરંતુ આ પુસ્તક તો તેથી પણ આગલ ગયું છે. કારણ બાળ જન્મ અગાઉ, એટલે એ જીવ સાથે સ્ત્રી હોય ત્યારે, તેની કેમ સંભાળ લેવી, તેની કેવી માવજત રાખવી તે સઘળું આ પુસ્તકમાં એક ડાકતર તરીકે અને એક સ્ત્રી તરીકે એમણે સમજાવ્યું છે. કહેવાની જરૂર નથી કે જો બાળ જન્મ અગાઉ માતાની તબીએતની સારી સંભાળ લીધી હોય તો તેની સુવાવડ ઘણી સ્હેલથી અને વગર કષ્ટે થઈ જાય.

એ વિષયપર આપણામાં ઘણું અજ્ઞાન ચાલે છે, અને તે જેટલે દરજ્જે દુર થાય તેટલે દરજ્જે આપણી સમાજ સુખી થાય અને આગળ વધે. એ મતલબ ધ્યાનમાં રાખી મિસ જરબાનુએ આ પુસ્તક લખ્યું

છે, અને તે એવી સારી રીતે લખાયલું છે કે તે દરેક પ્રકારે ફત્તેહમંદ નીવડવાનો સંભવ છે.

(સહી) **કૃષ્ણલાલ મોહનલાલ ઝવેરી.**

સર હોરમસજી એદનવાલા.

આ ચોપડી દરેક કુટુંબ માટે હું બહુ ઉપયોગી ગણું છું. મારી ખાત્રી છે કે આપણી કોમ તરફથી ટેકો મળવાને લાયક આ પુસ્તક છે. નિશાળોના ઉપલા વર્ગોમાં છોકરીઓને આ ચોપડી આપી શકાય તે માટે તમારે લાયક સંસ્થાઓને અરજ કરવી જોઇએ. મહેરબાની કરી મારા ઉપર ૫૦) નકલ મોકલી આપશો.

(સહી) **હોરમસજી કાવસજી દીનશા.**

લીલી કોટેજ,
મહાબ્લેશ્વર.

લેફ. કરનલ. મે. પે. ખરેઘાટ. આઇ. એમ. એસ.

હું કહેવાને ખુશી છું કે આપણી અજ્ઞાન હિંદી માતાઓને ખરો રસ્તો બતાવવાને ખરેખર લાયક આ ચોપડી છે. તમે એ ચોપડી બહુ સરળ સાદી ભાષામાં લખી છે, કે જેથી કરી આપણી હિંદી બહેનીઓને એ ઉપયોગી થઇ પડશે, અને જે નેમથી તમે લખી છે તે નેમ, મોટે ભાગે, ફળીભુત થશે. ચોપડીની કિમત ઘણી નાની છે, પણ આપણી કોમમાં એવાં ઘણાં હશે કે જેઓ એ નાની કિમતે પણ ખરીદ કરવાને અશકત હશે.

હું એક સુચના કરવાની રજા લેઊં છું કે આપણી કોમમાં એવી ઘણી સંસ્થાઓ છે જેઓ આપણી સંસારી હાલત સુધારવાને પ્રયત્ન કરે છે. આમાંની થોડીક સંસ્થાઓ શું આ ચોપડીની મોટી સંખ્યા ખરીદીને આપણાં ગરીબ લોકમાં મુફત વહેંચી નહીં આપે?

(સહી) **મે. પે. ખરેઘાટ.**

૧૫૩, નેપીયન સી રોડ,
મુંબઇ.

મી. કેકોબાદ કાવસજી દીનશા. જે. પી.

આ ચોપડી વાંચી મને બહુ સંતોષ મળ્યો છે. આજના વખતમાં ૧૨ આના કિંમત આપવાને ઘણાં ગરીબો અશ્કત છે, તેથી ૨૫૦) નકલ ગરીબ પારસી બાઇઓને હમારી પહેડી, કાવસજી દીનશા તથા ભાઇઓને, નામે મુફત આપશોજી.

(સહી) કેકોબાદ કાવસજી દીનશા.

સ્તીમર પોંઇત,
એદન.

કરાંચીના મ્યુનિસિપલ પ્રેસીડંત મી. જમશેદ ન. મહેતા.

તમારી ચોપડી ઘણી સારી રીતે, સરળ અને ઝટ સમજ પડે તેવી ગુજરાતી ભાષામાં લખેલી છે. મને મારા વરકર્સોમાં વહેંચવા માટે હાલ તુરત ૧૦ નકલ મોકલશો.

સીંધી ભાષામાં જો તમે મને એનો તરજુમો કરવા દેવો તો તે ઘણી ઉપયોગી થઈ પડે, અને હું આખા સીંધમાં તેનો ફેલાવો કરૂં.

આ બાબદમાં હું પોતે ઘણો ઉતસાહ લેવું છું.

(સહી) જમશેદ ન. મહેતા.

બોનસ રોડ,
કરાંચી.

વડોદરા રાજ્યના માજી સેનીટરી કમીશનર અને સેંટ જૉન ઍમબ્યુલન્સ એસોશીએશનના ઉમંગી ઑન. લાઇફ મૅમ્બર ડા૦ ધનજીભાઇ હો. મહેતા.

તમે રચેલી ચોપડી વાંચવાથી મને આનંદ થયો છે. આવી સરસ રીતે એ પુસ્તક છાપવા માટે હું તમને ધન્યવાદ આપું છું. ગુજરાત અને કાઠીઆવાડનાં વસ્તાં માબાપોને આ ચોપડી વાંચવાથી બહુ ફાયદો થશે. હું તમને ખાસ મુબારકબાદી એટલા માટે આપું છું, કે તમારાં લખાણમાં તમે બાળકોનું ચારિત્ર ઘડવા અને સુધારવા માટે બહુજ

વખાણવા લાયક પ્રયત્ન કર્યો છે. હાલના વખતમાં આ બાબદને ઘણું અગત્યનું સ્થાન મળવું જોઇએ, વગેરે.

(સહી) **ધનજીભાઇ હો. મહેતા.**

નવસારી.

વાંદરા કૅાનવેલેસંટ હોમવાળાં બાઇ શીરીનબાઈ કામા.

તમારૂં લખાણ મને ઘણું રસીલું અને માતાઓને અતિશય બોધકારક થઇ પડે તેવું માલમ પડયું છે.

ગુજરાતીમાં આવાં શિક્ષણની ઘણી અગત્ય હતી તે પુરી પાડવા માટે તમને ધન્યવાડ ઘટે છે.

ચોપડીની સફાઇ, બાંધણી, અને રચના સાથે સરખાવતાં ખરેખર ૧૨ આના ઘણા થેાડા છે, પણ બોહોળો ફેલાવો કરવાની નેમથી તમે કિમ્મત ખાસ કમતી રાખી છે, તો ઉમેદ રાખું છું કે તમો તેમાં ફત્તેહ પામશો, વગેરે.

(સહી) **શીરીનબાઈ મનચેરજી કામા.**

માથેરાનના સુપ્રિનટેનડંટ લેફ. કરનલ ઇરાની. આઇ. એમ. એસ.

આ પુસ્તકે એક અગત્યની ખોટ પુરી પાડી છે. મારા મત પ્રમાણે આ ચોપડીને સારી રીતે લોકની જાણમાં લાવવી જોઇએ. ગુજરાતી ભાષા બોલતી પ્રજાની આ પુસ્તક લખીને, તમે ઘણી સારી સેવા બજાવી છે. કેટલાંએક હિંદુ અને કોઈક અજ્ઞાન પારસી કુટુંબોમાં વટીક, સુવાવડ વેળા ઘણીક નુકશાનકારક રૂઢી જડ ઘાલી બેઠેલી છે. તે બાબદનું જો એક પ્રકરણ તમે તમારાં પુસ્તકમાં ઉમેર્યું હોય તો આ પુસ્તકની અગત્યતામાં વધારો થાય.

(સહી) **મહેરવાન સોરાબ ઇરાની.**

માથેરાન.

જાણીતા ક્રીકેટર દાકતર મે. પાવરી. એલ. આર. સી. પી. (લંડન), એલ. એમ. (રોટંડા).

હિંદુસ્થાનનાં ગરીબ અને અજ્ઞાન લોકોના લાભ અર્થે આવી ઉત્તમ ચોપડી રચવા માટે હું તમને ધન્યવાદ આપું છું. આ ચોપડી એટલી તો સરળ ભાશામાં અને કઠણ શબ્દો વાપર્યા વગર લખાઈ છે કે તે કોઇપણ સાધારણ માણસ બરાબર સમજીને ઘણું અગત્યનું જ્ઞાન મેળવી શકે.

આ પ્રમાણેનું લોક કલ્યાણનું કામ તમે ચાલુ રાખો એ મારી ઇચ્છા છે, વગેરે.

(સહી) **મે. એ. પાવરી.**

પારસી જીમખાના,
મુંબઇ.

મુંબઇની મ્યુનિસિપલ સ્કુલ્સ કમીટીના સેક્રેટરી.

લખવાને ખુશી છું કે છોકરીઓની પ્રાથમિક શાળાઓના ઉપલા વર્ગમાં ભણુતી બાળાઓ અને પુસ્તકાલયો (લાયબ્રેરી)માં વહેંચવા માટે સ્કુલ્સ કમીટીએ તમે રચેલાં પુસ્તકની હાલ તો ૫૦) નકલો ખરીદવા માટે મંજુરી આપી છે.

(સહી) **આર. વી. પરૂલેકર.**

મ્યુનિસિપલ બીલડીંગ,
મુંબઈ.

મુંબઇની મ્યુનિસિપલ ગુજરાતી કન્યાશાળાનાં લેડી સુપ્રિનટેનડંટ, મિસ સીરીન દાલાસ. બી. એ.

આ પુસ્તક મેં વાંચ્યું છે, ને હું માનું છું કે દરેક ગુજરાતી જાણનાર સ્ત્રીને તથા મોટી ઉમરની બાળાને તે ઉપયોગી થઈ પડશે. ગુજરાતી સ્ત્રી સાહિત્યમાં આવાં પુસ્તકોની ઘણી જરૂર છે. આ ચોપડી શાળાઓનાં ઉપલાં ધોરણોમાં ઈનામ તરીકે આપવા લાયક છે.

(સહી) **સી. દાલાસ.**

મેજેસ્તીક મેનશન,
સેન્ડહર્સ્ટ રોડ, મુંબઈ.

ચંદા રામજી કન્યાશાળાના લેડી સુપ્રિનટેનડંટ મિસ નવાજબાઇ કંત્રાકતર, બી. એ., જે. પી., ઑ. મેજીસ્ટ્રેટ.

બાહેાસ લેખક ડા૦ મિસ મીસ્ત્રીએ આ નાનું અને અતી ઉપયેાગી પુસ્તક લખી જાહેર જન સમાજની ઘણી કિમતી સેવા બજાવી છે. પેાતાના લાંબા અનુભવને આધારે સાદી સરળ ભાષામાં વહેવારૂ જ્ઞાન આપવામાં લેખકે મણા રાખી નથી. આપણા દેશમાં એ તેા જાણીતી વાત છે કે નાનાં બાળકેામાં મરણનું પ્રમાણ ભય ભરેલું છે, અને જેએા બચવા પામે છે તેઓ દુબળાં રહે છે અથવા તેા બળ અને બુધ્ધીની પરીસીમતાએ પહેાચતાં નથી. વળી કુમળી વયની માતાઓમાંજ કૈાવત ન હેાય તેા છેાકરાંઓ તંદરેાસ્ત કયાંથી હેાય. આ સર્વનુ નીવારણુ કરવાનેા સહેલેા અને સુતરેા ઉપાય જ્ઞાન છે, અને તે આવાં સસ્તા સારાં લખાયલાં પુસ્તકેા મારફતે થઇ શકે.

આશા છે કે આ ચેાપડીનેા બહેાળેા ફેલાવેા થશે અને ગુજરાતી શાળાઓમાં દાખલ કરી કન્યાઓના ધ્યાનપર આણુવામાં આવશે.

(સહી) **નવાજબાઇ કંત્રાકતર.**

કેાટની બંગાલીની કન્યાશાળાના લેડી સુપ્રિનટેનડંટ મિસ જરબાનુ મહેરવાનજી દલાલ. બી. એ.

હું જણાવવાને ખુશી છું કે આ પુસ્તકમાં સ્ત્રીઓને અતી ઉપયેાગી બાબદનેા જે સાદી અને સરળ રીતે સમાવેશ કરેલેા છે, તે જેાતાં સ્કુલના ઉપલા વર્ગોમાં અભ્યાસ કરતી છેાકરીઓના હાથમાં એ પુસ્તક આપવું ઇચ્છવા જેાગ છે.

ચેાકકસ ઉમ્મરે પુગેલી છેાકરીઓની રાહબરી કરવા માટે આ જાતની ચેાપડીની ઘણેા લાંબેા વખત થયેા જે ખેાટ જણાતી હતી, તે ડૉ૦ મિસ મીસ્ત્રીએ ઘણી સંતેાષકારક રીતે પુરી પાડી છે.

(સહી) **જરબાનુ મહેરવાનજી દલાલ.**

બાઇ માણેકબાઇ ગામડયા પારસી છોકરીઓની સ્કુલના લેડી સુપ્રિનટેનડંટ મિસ જાઇજી કાપડયા.

તમારી ચોપડી વગર શકે ઘણીજ ઉપયોગી છે અને દરેક ગુજરાતી જાણનારનાં ઘરમાં રાખવી જોઇએ એમ હું માનું છું. નિશાળે જતી મોટી ઉમ્મરની છોકરીઓના હાથમાં પણ મુકવા લાયક છે, કે જે ભવિષ્યની ઓલાદની માતા થનાર છે. આ બાબદનું જ્ઞાન મેળવ્યા વગરની માતા પોતાને તેમજ બાળકને હાનીકારક છે.

ચોપડીમાં સમાવેલાં કિમતી જ્ઞાન સાથ સરખાવતાં દામ બહુ નજીવું લાગે છે. તેથી જો કોઇ સખીવજુદ બાનુ અથવા ગ્રહસ્થ ગરીઓની ચાહલી ઉપર અને ગરીબ છોકરીઓની નિશાળોમાં મુફ્ત વહેંચે તો આશીરવાદ-રૂપ થઇ પડે.

(સહી) **જાઇજી દોરાબજી કાપડયા.**

મુંબઇના જાણીતા સુરમાવાલા દાઉ મનજી પદમશી.

તમારી ચોપડી અમે વાંચી છે અને તે અમને ઉપયોગી માલમ પડી છે. અમારી કોમમાં ગરીબ સ્ત્રીઓમાં મુફ્ત વહેંચવા માટે હાલ તો ૧૨૫ નકલ મોકલશોજી.

(સહી) **દાઉદ મહમદ બનાતવાલા.**

પાલા ગલી ચાંચબંદર,
મુંબઈ ના૦ ૯.



મારી તરફના બે શબ્દ.

એક દેશની ચઢતી પડતીનું તોલ તેની દોલતથી થતું નથી, પણ તે દેશની પ્રજાની તંદરોસ્તી, બાંધો અને મનોવૃતિથી થાય છે.

દુનીયાના બીજા દેશો સાથ સરખાવતાં હિંદુસ્તાન દેશમાં, અને ખાસ કરીને મુંબઇ જેવાં આગળ વધેલાં શહેરમાં પણ સુવાવડ દરમ્યાન માતાઓનું, અને પહેલા બાર મહીના દરમ્યાન બાળકોનું મરણનું પ્રમાણ છેલ્લાં કેટલાંક વરસો થયાં અભણ તેમજ કેળવાયલા વર્ગમાં ચોંકાવનારી હદે વધી ગયું છે.

આ દેશમાં બાળકોનાં મરણની સંખ્યા પહેલા બાર મહીના દરમ્યાન સાધારણ રીતે વધુ હોય છે, અને ખાસ કરીને, પહેલા એક મહીનામાં તે સૌથી વધુ હોય છે. પશ્ચિમના દેશમાં જ્યારે દર ૧૦૦૦ જન્મે ૭૦ થી ૮૦ બાળકો પહેલા બાર મહીનામાં મરણ પામે છે, ત્યારે હિંદ દેશમાં દર ૧૦૦૦ જન્મે ૩૫૦ થી ૫૦૦, અને કેટલાક ભાગમાં તો તેથી પણ વધુ પ્રમાણમાં, મરણો નિપજે છે. બાળકની જીંદગીના પહેલા બાર મહીના ઘણા ધાસ્તીભર્યા હોવાનું કારણ મોટે ભાગે બાળકને ઉછેરવાનાં વહેવારૂ જ્ઞાનની અજ્ઞાનતા અને ઉપરતું દૂધ આપવાની ખોટી રીત છે.

બાળક જો પહેલા બાર મહીના પસાર કરી જાય છે, તો ઘણુંખરૂં તે તંદરોસ્ત રીતે સહેલાઇથી બચપણ પસાર કરી, જવાનીમાં આવેછે.

પશ્ચિમના દેશમાં લડાઈ દરમ્યાન જ્યારે હજારોની સંખ્યામાં પુરૂષો માર્યા ગયા, ત્યારે તે ખોટ પુરવા માટે કુદરતી રીતે પોતાના દેશમાં નિપજતાં મોટાં બાળ મરણ ઘટાડવા તરફ લોકોનું ધ્યાન ખેંચાયું. રફતે રફતે તે તરફ હિંદનું પણ ધ્યાન ખેંચાયું, અને તે હીલચાલ મોટાં શહેરોમાં ઉપાડી લેવાને પરિણામે, તે ભાગોમાં પણ ધીમે ધીમે બાળ મરણનું પ્રમાણ ઓછું થવા માંડયું છે, **પણ કમનસીબે સુવાવડ દરમ્યાન સેંકડો સ્ત્રીઓનાં નાહકમાં નિપજતાં મરણ તરફ અહીંઆંના લાગતા વળગતાઓનું ઝાઝું ધ્યાન ખેંચાતું દીસતું નથી.**

આગલા જમાના સાથ સરખાવતાં, હાલના જમાનામાં સુવાવડ દર-

મ્યાન વધુ પ્રમાણમાં મરણ નિપજવાનાં મુખ્ય કારણોમાં બાળક પેટમાં હોય ત્યારે અને સુવાવડના દશ દિવસ પછી, સ્ત્રીની પોતાની તંદરોસ્તી જાળવવાની ઘટતી કાળજીની, તેમજ પુષ્ટિકારક ખોરાકની ગેરહાજરી છે.

આજ કાલનો જમાનો દુઃખ અટકાવવાનો છે. દુનીયાના બધા ભાગો "ઉપાય કરતાં અટકાવ ભલો" ની કહેવતનું સિધ્ધાંત સ્વિકારવા લાગ્યા છે, એટલે હોસ્પીતાલો બાંધી શહેરીઓ માદાં પડે ત્યારે તેઓની માવજત કરવા પાછળ પૈસા ખરચવાને બદલે, તેઓને તંદરોસ્ત અને સુખી રહેતાં શિખવવા પાછળ તેટલાજ પૈસા ખરચવા, હજાર બલકે લાખ દરજ્જે વધુ ફાયદાકારક છે, એમ સમજી દરદો અટકાવવા પાછળ મંદી ગયા છે. હિંદ દેશે પણ આ અગત્યની બાબદમાં પશ્ચિમના દેશોની હરોલમાં આવવું જોઇએ. બીજા બધા રોગોની માફક બચગી, અને હમેલ તથા સુવાવડ દરમ્યાન થતાં દરદો પણ સુવાવડના ખાસ નિયમો પાળવાથી, અને દાકટરની સલાહ પ્રમાણે વર્તવાથી, અટકાવી શકાય છે, અથવા તેઓથી નિપજતાં મરણની સંખ્યા ઘટાડી શકાય છે.

બાળ મરણ અને સુવાવડ દરમ્યાન નિપજતાં માતાનાં મરણ ઘટાડવાનો સંપૂર્ણ ઇલાજ એ છે કે દરેકે દરેક સ્ત્રીને આ અગત્યની બાબદનું વહેવારૂ જ્ઞાન ફરજયાત આપવું જોઇએ. વળી આ બાબદમાં પુરૂષોમાં પણ ઉતસાહ ઉતપન્ન કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, કારણ તેઓના સહાય વગર આ કામ ફતેહમંદીથી પાર ઉતારવું મુશ્કેલ છે.

મારો વિષય પાંચ વરસ સુધીનાં બાળકો માટે લંબાવવાની મુખ્ય નેમ બાળકનું ચારિત્ર—સારી રીતભાત, સારો સ્વભાવ, ધર્મ તરફનું યકીન તથા સદગુણ,—ખિલવવાનો પાયો નાનપણથીજ નાખવાની અગત્યતા પુરવાર કરવાની છે. કેળવણીની સૌથી પહેલી નેમ ચારિત્ર ખિલવવાની હોવી જોઇએ, કે જેથી આબરૂદાર, પ્રમાણિક અને વિશ્વાસુ શહેરીઓ બની શકે. તે નેમ આપણી નિશાળનો હાલનો અભ્યાસક્રમ પાર પાડતો નથી, એટલુંજ નહીં પણ વધુ ખેદકારક બીના તો એ છે કે ઘર, કે જ્યાં આપણાં બાળકનાં ભવિષ્યનાં સારાં ચારિત્રનો ખરો પાયો નખાવો જોઇએ, ત્યાં પણ માબાપની જાતી દેખરેખની ગેરહાજરીને લીધે તે તરફ બીલકુલ ધ્યાન અપાતું નથી. ગમે તેવું શિખેલું ભણેલું, આબરૂદાર કુટુંબનું, મોભા અને પૈસાવાળું માણસ પણ સારા સદગુણ અને વિવેક

વગર પોતાની કેળવણી અને કુટુંબને શોભા આપતું નથી, કે નથી તે કોમ કે દેશને ખરૂં ઉપયોગી થઇ પડતું.

પારસી જેવી આગળ વધેલી કોમમાં પણ બાળકનાં અને સુવાવડ દરમ્યાન માતાનાં મરણો ચિંતા ઉપજાવતાં હોવાથી, તેનો ઉપાય શોધી કહાડવા માટે ઓળખાણ પિછાનવાળાંઓના વારંવાર થતા આગ્રહથી, આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે. તે સરળ ભાષામાં લખી, જેમ બને તેમ નાનું અને રસીલું બનાવવામાં આવ્યું છે, કે જેથી પારસી કોમ ઉપરાંત હિંદુ અને મુસલમાન કોમનાં સ્ત્રી અને રોકાંણવાળા પુરૂષો પણ તેનો લાભ લઈ શકે. ગરીબ વર્ગને પણ તેનો લાભ આપવાની નેમથી તેની કિંમત ખાસ નાની રાખવામાં આવી છે.

દોઢ મહીનાની ટુંક મુદતમાં ૧૦૦૦ નકલની પહેલી આવૃતિ ખપી ગઇ છે. બીજી ૨૦૦૦ ની આવૃતિમાં, કેટલાક મિત્રો (ખાસ કરીને હિંદુ મુસલમાન) ની ઇચ્છા અનુસર એક નવું પ્રકરણ નં. ૭ ઉમેર્યું છે.

પહેલી આવૃતિમાં જોડણી વગેરેની કેટલીક ભુલો હતી તે આ આવૃતિમાં મોટે ભાગે સુધારી છે, અને ગુજરાતી હિંદુઓને લખાણ આગળ કરતાં વિષેશ પસંદ આવે એવો પ્રયત્ન કર્યો છે.

ઘણે ઠેકાણેથી થતી માગણીને અનુસર આ ચોપડીનો મરાઠી, સીંધી અને ફારસી ભાષામાં તરજુમો કરાવવાનો પણ વીચાર છે.

કોમના માનવંત વડાઓ અને આગેવાન તબીબો, જેઓએ ચોપડીનો ઓહોળો ફેલાવો કરવાની તસ્દી લીધી છે તથા સુધારા વધારાની સુચનાઓ કીધી છે, તેમજ જાણીતાં બાનુઓ અને ગ્રહસ્થો, જેઓએ ગરીબ જરથોસ્તીઓમાં મુફત વહેંચવા મોટા જથ્થામાં ચોપડી ખરીદી છે, તેઓ સર્વનો આ ટકે મોટો આભાર માનું છું.

જરબાનુ એદલજી મોસી.

એલ. એમ. એન્ડ એસ.

રતન મેનશન, ફૉરજેટ સ્ટ્રીટ,

મુંબઇ ૭.

૧૫ મી નવેમ્બર ૧૯૩૦.



૨૫૫૯૨

બાળ જન્મ અગાઉ માતાની
અને
પાંચ વરસ સુધીનાં બાળકની માવજત.

પ્રકરણ ૧ લું.

સ્ત્રીનો દરજ્જો અને જોખમદારી.

પાક પરવરદેગારે જે બનાવટો બનાવી છે તે અચુક છે અને તેના કાયદા પણ ન્યારા છે. તેને સ્ત્રી અને પુરૂષ બન્નેને એકેકના અર્ધા ભાગ તરીકે બનાવ્યાં છે, કે જેથી કરીને બન્ને સાથે મળીને સંસાર સરળ રીતે ચલાવી શકે. તેઓ બન્નેનાં કામ અને નેમ જુદી જુદી છે. એક જણ બીજાનું કામ ફત્તેહમંદીથી બજાવી નથી શકતું. પુરૂષો સંપૂર્ણ રીતે ઘર ચલાવી અને બચ્ચાં ઉછેરી શકતા નથી, અને સ્ત્રીઓ જોકે થોડી ઘણીઓ પોતાનું ગુજરાન કરવાને સામર્થવાન બની છે, છતા ચોક્કસ વખતે મરદોની મદદ વગર સંસાર સંપૂર્ણ રીતે ચલાવી શકતાં નથી.

મરદોને મજબુત બનાવવાની નેમ એ છે કે તેઓ હાથેજાતે મેહેનત મજુરી કરી પોતાની ધણીયાણી અને કુટુંબનું પોષણ કરે, અને દુશમનો સામે તેઓનું તથા કોમ અને દેશનું રક્ષણ કરે. સ્ત્રીઓને એવી નેમથી પેદા કરવામાં આવી છે, કે તેઓ માણસ જાતની ઓલાદ વધારે અને ઘરસંસાર ચલાવે.

સામટી રીતે જોતાં, સદીઓથી ચાલી આવેલા રીવાજ પ્રમાણે, સ્ત્રીની જીંદગીપર વધુ બોજો હોય છે. કુદરતે દર મહીને તેનાપર બોજો નાખેલો છે. બચ્ચાંને જન્મ આપવાનું અને તેને પાળીપોષીને મોટું કરવાની જંજાળ ભરેલી જોખમદારી તેનેજ માથે નાખી છે. વધુમાં

નોકર નફર ઉપર દેખરેખ રાખી ઘર અને બચ્ચાં સંભાળવાનું, અથવા નોકર રાખી શકાય તેવી હાલત નહીં હોય તો, હાથે જાતે ઘર સાફસુફ રાખવાનું, રાંધવાનું, કપડાં સીવવાનું, માદાંની માવજત કરવાનું વગેરે, વગેરે, કામોનો બોજો તેનેજ ઉઠાવવો પડે છે.

આટલી મોટી જોખમદારી તેને માથે નાખવા છતા કુદરતે પુરૂષો સાથે સરખાવતાં તેઓનો બાંધો નબળો બનાવ્યો છે, અને જમાનાઓ થયા છેક અભણથી તે છેક સુધરેલી કોમમાં પણ તેઓને ગેરલાભભર્યા સંજોગો હેઠળ રાખ્યાં છે. છોકરીનો જન્મ થતાંજ કુટુંબમાં દલગીરી પેદા થાય છે. જેટલી કાળજી એક છોકરાને ઉછેરવા, તેનો બાંધો મજબુત બનાવવા અને તેને કેળવવા પાછળ રખાય છે, તેટલી કાળજી છોકરીઓ પાછળ નથી રખાતી. છોકરો ભવિષ્યનો રોટલી કમાનાર અને કુટુંબનો પાલનહાર છે, એ ખરૂં છે, પણ છોકરી ભવિષ્યની ઓલાદ પેદા કરનાર અને તેને ઉછેરનાર છે, એટલે તેનો બાંધો જાળવી તેને લાયકની કેળવણી આપવી જોઇએ, તે વાત ભુલી જવી જોઇએ નહીં.



પ્રકરણ ૨ જું.

સ્ત્રીની ફરજો અને તેને લાયકની આપવી જોઇતી કેળવણી.

આગળા જમાનામાં છોકરા છોકરીઓને તેઓને લાયકની કેળવણી આપવાની કાળજી રખાતી હતી. છોકરાઓને ધંધા ધાપામાં કામ લાગે તેટલું, પોતાની ભાષા તેમજ અંગ્રેજીનું જ્ઞાન આપી, ઘરનાં વડવાઓના હાથ નીચે બાપીકા ધંધામાં તાલિમ અપાતી હતી. છોકરીઓને પોતાની ભાષામાં લખતાં વાંચતાં આવડે તેટલું જ્ઞાન આપી, ઘર સંસારની સંગીન તાલિમ અપાતી હતી. આપણા મા–મમઇઓ નાનપણથી પોતે જેમ ઉધરેલાં તેવીજ રીતે છોકરીઓ પાસે પણ હાથે જાતે બધું ઘરનું કામકાજ કરાવી, તેઓનો બાંધો ખિલવતાં હતાં, અને તનદરોસ્તી જાળવી રાખતાં હતાં. એક કુટુંબના બધા છોકરાઓ સાથે રહેતા હોવાથી, છોકરીઓને નાનપણથીજ ઘર અને સંસાર ચલાવવાનાં, બચ્ચાં ઉછેરવાનાં કામની વેહેવારૂ તાલિમ મળતી હતી, અને તે તાલિમ સંપૂર્ણ રીતે આપ્યા

વગર છોકરીઓને સાસરે મોકલવી એ એક નામોશીભર્યું કામ ગણાતું હતું. છોકરા છોકરીઓને નાનપણથીજ મોટાંને માન ઇઝત આપતાં, તેઓની તાબેદારી કરતાં, ધર્મ અને નીતિનાં નિયમો પાળતાં શિખવવામાં આવતું હતું.

આજે વખતના વહેવા સાથે આપણે પશ્ચિમના સુધારા ધારણ કર્યા છે, અને છોકરીઓને પણ ઉંચી કેળવણી આપતાં શિખ્યાં છીએ, પણ હિંદુસ્તાન દેશની કમનસીબીએ આપણી નિશાળોમાં છોકરાઓ અને છોકરીઓને એકસરખાં ધોરણપર કેળવણી અપાય છે, તે પણ વળી જયારે દરેક દેશ કેળવણીમાં વખતને અનુસરતા ફેરફાર કર્યા જાય છે, ત્યારે અર્ધી સદીથી ચાલતો આવેલો અભ્યાસક્રમ અહીંયાં હજુ પણ કાંઈ પણ ફેરફાર વગર ચાલુ છે.

કુદરતેજ જયારે બન્નેને જુદા પાત્રો ભજવવા પેદા કર્યા છે, તો પછી તેઓને ભવિષ્યની ફરજો પાર પાડવામાં મદદ થઇ પડે તેવીજ કેળવણી આપવી જોઇએ. એ સિધ્ધાંત દરેક સમજુ માણસો કબુલ કરશે. છોકરીઓની જીંદગીનાં થોડાં વરસ, છોકરાઓ જેવી કેળવણી આપીને પછી તેઓને સંસારમાં નાખવી એ તેઓના કિમતી વખત અને મા-બાપના પૈસાની બરબાદી કરવા સમાન છે, કારણ આજકાલ અપાતી કેળવણીમાં ઘરસંસારી બાબદ અને નીતિરીતીના પાઠો તથા ધર્મ જ્ઞાન બીલકુલ અપાતું નથી. વધુમાં આજકાલ મધ્યમ સ્થિતીનાં લોકો નોકર નફર મારફતે ઘરનું કામકાજ કરાવતાં હોવાથી, તેઓનો બાંધો પુરતો ખિલતો નથી અને તેઓ દિન પ્રતિદિન નાતવાન બને છે.

આ બન્ને ઉપયોગી બાબદો ઉપર, નથી નિશાળોમાં ધ્યાન અપાતું કે નથી માબાપો કાળજી કરતાં. ઘણીખરી અંગ્રેજોની નિશાળો સાથે સરખાવતાં દેશીઓની નિશાળમાં અભ્યાસક્રમ ઘણો બોજારૂપી છે, અને વધુમાં દેખાદેખાથી ઉપયોગી કરતાં શોભીતા હુન્નર જેવા કે ડ્રોઇંગ, પેઈન્ટીંગ, વાયોલીન અને પ્યાનાનું શિક્ષણ આપવાનો મોટે ભાગે માબાપોને શોખ વધી પડયો છે. પરિણામે બચ્ચાંઓ જોઇતું ઉપયોગી જ્ઞાન મેળવવા વખત ફાજલ પાડી શકતાં નથી. નિશાળ છોડયા પછી કોલેજમાં ન જોડાય તે છતા મોટે ભાગે છોકરીઓને આદત પડી ગયલી હોવાથી, અથવા તો ખોટી સુગને લીધે ઘરનું કામકાજ હાથે જાતે કરવાની

કે શિખવાની તેઓ આનાકાની કરે છે, અને તેવીને તેવી અજ્ઞાન હાલતે પરણીને સાસરે જાય છે.

કોઇપણ કામ કે ધંધો એવો નથી કે જેનું જ્ઞાન અને અનુભવ મેળવ્યા વગર તેની જોખમદારી ફત્તેહમંદીથી પાર પાડી શકાય. કોઇ પણ ઓફીસ કે ધંધામાં પુરૂષોને કદી પણ અનુભવ અને જ્ઞાન વગર રોકવામાં આવતા નથી. જ્યારે દુનિયામાં કોઈ પણ ધંધામાં આવી રીતે જ્ઞાન અને અનુભવ વગર કોઇ ફત્તેહમંદીથી પડી નથી શકતું, ત્યારે ફકત એકજ એવો ધંધો છે કે જેમાં જ્ઞાન અને અનુભવ વગર માણસો રોકવામાં આવે છે—અને તે ધંધો ઘરધણ્યાણી અને માતાનો છે. કિમતી જાનોની તબીયત જાળવવાની અને બચ્ચાંઓને જન્મ આપી, મોટાં કરવાની અતી ઘણી ગંભીર જોખમદારી તરફ બેપરવાઇ બતાવવી એ સંગીન કેળવણી અને સુધારો નહીં, પણ ખરેખર પછાતપણું અને કુધારો ગણાવો જોઇએ.

ઘર અને સંસાર ચલાવવાનાં અને બચ્ચાં ઉછેરવાનાં ઉપયોગી જ્ઞાનની ગેરહાજરીને પરિણામે, ઘર ચલાવવાના ખરચોનો બોજો વધી પડયો છે, અને કોઇક વખતે સંસારમાં ખતરો પણ પડે છે. સૌથી વધુ નુકસાન-કારક પરિણામ એ આવ્યું છે કે, બાળકો અને સુવાવડ દરમ્યાન માતા-ઓનાં મરણોનું પ્રમાણ ચોંકાવનારી હદે વધી પડયું છે.



પ્રકરણ ૩ જું.

સ્ત્રી એક માતા તરીકે.

કુદરતે સ્ત્રીને દુનિયામાં ઉત્તમમાં ઉત્તમ પાત્ર ભજવવાને માટે સર-જાવેલી છે, અને તે પાત્ર માણસ જાતની ઓલાદ વધારવાનું છે.

આજકાલના શોધખોળના જમાનામાં માનવીએ હેરત પમાડનારાં યંત્રો અને ચીજો બનાવી છે, અને તરેહ પસંદની શોધખોળો કરી છે, પણ અત્યારસુધીમાં કોઇ એવો માનો પુત જનમ્યો છે કે, જેણે એક જીવતું જાગતું બચ્ચું બનાવ્યું હોય ! જ્યારે પરમેશ્વરે સ્ત્રીને આટલી ગંભીર જોખમદારી સોંપી છે, ત્યારે દરેક શ્યાણી સ્ત્રીને લાજમ છે કે તેણે પોતાની ફરજ સૌથી શ્રેષ્ટ રીતે અદા કરવા માટે એ અગત્યની

બાબદનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવવાની કાળજી લીધા પછીજ તે જોખમદારી માથે લેવી જોઇએ.

એક બચ્ચાંવાળી માતાને દરેક ઠેકાણે જેટલું માન અને રક્ષણ મળે છે, તેટલું બચ્ચાં વગરની સ્ત્રીઓને મળતું નથી.

સ્ત્રીઓ શરીરે નબળી છે, કેળવણીમાં પુરૂષો સાથે સરખાવતાં પચ્છાત છે, છતા જમાનાઓ થયા દરેક દેશ અને કોમમાં મહાન વિરલાઓ, રાજ-દ્વારીઓ, ધારાશાસ્ત્રીઓ, લડવઇઆઓ વગેરે તરીકે પોતાના દીકરાઓને કેળવીને તેઓએ દુનીયાને અર્પણ કર્યા છે. આ સેવા તે ગુપચુપ ચાલુ બજાવતી જાય છે. આ પૃથ્વીપર થોડાજ મહાન પુરૂષો હશે, કે જેઓ પોતાની ચઢતી માટે પોતાની માતાને આભારી નહીં ગણતા હશે.

માતાના પ્યાર જેવી પવિત્ર, અને બીનસ્વાર્થી ચીજ આ દુનીયામાં કોઇ નથી. પોતે હજારો સંકટ વેઠી, પોતાનાં બચ્ચાં માટે તન અને મન રગડી, કોઈ કોઈ વાર તે પોતાના જીવનો પણ ભોગ આપે છે. મા વગરનાં બચ્ચાં ઉછેરવામાં કેટલી મુશકેલી છે અને કેટલા જીવ જાય છે, તેથી કોણ અજાણ્યું છે.

ટુકમાં માતા જેવી કિમતી માયા કોઇજ નથી. માટે અય સ્ત્રી, તારાં બચ્ચાંને ઉછેરવા માટે અનુભવ મેળવવાની તારી ફરજ સમજતી થા ! દુનીયાની ટુંક મુસાફરી દરમ્યાન બેલાશક તું અમન ચમન અને મોજ મજાહ કર, પણ તે ઘટતા અંદાજ સાથે કરજે, અને તારી દુનીયાદારીની ફરજ એવી રીતે અદા કરજે કે તારી યાદગારી તારાં કુટુંબ અને બચ્ચાંનાં દીલમાં સદા કાયમ રહે ! ! આ કરતાં, વધુ અસરકારક રીતે, તારી યાદગારી આ જગતમાં તું કોઇપણ રીતે જાળવી શકશે નહીં.



પ્રકરણ ૪ થું.

સુવાવડથી નિપજતાં માતાનાં મરણનાં કારણો.

સુવાવડ વખતે થતાં મરણનાં મુખ્ય બે કારણો છે, (૧) ગરીબાઇ; અને (૨) હમેલ દરમ્યાન જોઇતી ઘટતી કાળજીની ગેરહાજરી.

(૧) ગરીબાઈ:—આ વર્ગની સ્ત્રીઓને દીવસમાં એક પણ વખત પુષ્ટિકારક ખોરાક પેટ પુરતો મળતો નથી. તેઓનો ખોરાક મુખ્ય કરીને સાફ કીધેલા ચોખા (જેનાં છાલાં નીકળી જવાથી તેમાંનો પુષ્ટિકારક તત્ત્વ પણ નીકળી ગયલો હોય છે) અને થોડી તરકારી હોય છે. દાળ, ઘઉં, દૂધ અને ઘી અથવા તેલ જે કૌવત જાળવી રાખવા માટે અગત્યની જણસો છે, તેનો તેમાં સમાવેશ નહીં થયલો હોવાથી તેઓ શરીરે નબળાં હોય છે. બચ્ચાંનાં પોષણ માટે એ ચીજો વધુ અગત્યની હોવાથી હમેલ દરમ્યાન તેની ગેરહાજરીથી બચ્ચું પણ નબળું રહે છે.

સાધારણ સ્થિતીવાળાં લોક જેમની માસિક આવક રૂ. ૧૦૦ થી ૧૫૦ હોય છે, તેની હાલત પણ એવે સમય ઘણી કઢંગી થાય છે. આજના જમાનામાં સ્વતંત્રતા ભોગવવાનો ખ્યાલ ઝાઝો પેસી ગયલો હોવાથી, દુ:ખે સુખે સ્ત્રીઓને એકલે હાથે ઘર સંસાર ચલાવવો પડે છે. એક બે બાળકો હોય છે, તો હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રી પોતાની તંદરોસ્તીની ઘટતી સંભાળ લઇ નથી શકતી. સુવાવડ માટે તેઓને હોસ્પીતાલમાં જવું પડે છે, અને બચ્ચાંને કોઇ સંભાળનાર નથી હોતાં તો, પુરૂષોને નોકરી પરથી રજા લઈ ઘરમાં રેહેવું પડે છે. ટુંક ગુંજાસને લીધે હોસ્પીતાલમાંથી પણ દસ કે પંદર દીવસમાં ઘરે પાછું આવવું પડે છે, અને ઘરનાં કામકાજમાં પાછાં પડે છે. વધુમાં બહારનો રાંધેલો હલકો ખોરાક ખાવો પડે છે. આવા સંજોગ વચ્ચે તાજી સુવાવડી સ્ત્રી, જેને આસાયશ અને પુષ્ટિકારક જલદી પચી જાય તેવા ખોરાકની ઘણી જરૂર છે, તે હલકો ખોરાક ખાય છે, અને નાનાં તરતનાં જન્મેલાં બાળક ઉપરાંત પોતાનાં બીજાં બચ્ચાંની અને ઘરની સંભાળ લે છે. આ મામલો આગળ વધતી પારસી અને હિંદુ કોમમાં સાધારણ છે. કમાઇનો મોટો ભાગ ભાડાંમાં જાય છે, અને બીજા સાધારણ જરૂર જોગા ખરચ કાઢયા પછી, માદાંની માવજત માટે દવાદારૂ વગેરેના પૈસા બાકી રેહેવા મુશ્કેલ છે. પરિણામે સ્ત્રીઓનાં નબળાં પડેલાં શરીર ઉપર ઘર અને હૈયાત બચ્ચાં સંભાળવા ઉપરાંત નવાં બાળકને ધાવણ આપવાનો, અને તેને ઉછેરવાનો વધુ બોજો પડી, દર સુવાવડ વખતે તેઓ વધુ ને વધુ નબળી પડે છે. એવી હાલતમાં નજીવે બહાને તેમનું મરણ નિપજે છે.

(૨) હમેલ દરમ્યાન (ગર્ભવંતી હાલત) ખાસ લેવી જોઈતી કાળજીની ગેરહાજરી:—આગળના વખતમાં મા મમઇઓ આ વખતે

વહુ દીકરીઓની ખાસ સંભાળ લેતાં હતાં. તેઓના ખોરાક, અને ફરવા હરવા ઉપર અંકોશ મેલતાં હતાં, તથા ભારે ઊંચકમેલ નહીં થાય તેની સંભાળ લેતાં હતાં, કેથે મરણ થયું હોય અથવા કસુવાવડ થઇ હોય ત્યાં જવા નહીં દેતાં કે ધાસ્તી ખાઈ પોતાની તબીયતને નુકસાન નહીં કરે. હાલમાં તેવું કશું નથી.

બીજાં કારણોમાં (૩) હમેલ દરમ્યાન હદબહારની નબળાઇનું થવું (anæmia); (૪) ગુરદાનાં દરદ; (૫) હૃદયનાં દરદ; (૬) બચ્ચાંને જન્મ આપવાના માતાના ગુપ્ત ભાગની ખોડખાંપણ; (૭) બચ્ચું જન્મ્યા પછી અનહદ લોહીનું જવું; (૮) સુવાવડનો તાવ; (૯) બચ્ચાંનાં જન્મ વખતે કાબેલ નર્સ અથવા દાકટરની ગેરહાજરી; અને (૧૦) સુવાવડ દરમ્યાન લેવી જોઇતી ઘટતી આસાયશ અને જતનની ગેરહાજરી.

સુવાવડ પછી સ્ત્રીને ૪૦) દીવસ સુધી આગળના વખતમાં બાજુએ રાખી, આસાયશ આપવામાં આવતી હતી. તે ઘણો સારો રીવાજ હતો કારણ વૈદક વિદ્યા પ્રમાણે સુવાવડ પછી ગર્ભસ્થાન સંકોચાઈ પાછું પોતાની અસલ હાલત ઉપર આવતાં આશરે ૭ અઠવાડિયાં થાય છે.

આગળના વખતમાં સુવાવડ દરમ્યાન સારો ખોરાક અપાતો હતો, ભારે ઊંચકમેલ કરવા દેવામાં આવતું નહીં હતું. એટલુંજ નહીં પણ તાજી સુવાવડી ગણી બે ત્રણ મહીના સુધી તેની ખાસ સંભાળ લેવામાં આવતી હતી, અને ધણીને ઘરે જલદી મોકલવામાં આવતી ન હોતી, જેથી તે જલદીથી પાછી હમેલદાર નહીં થાય.

આજે તે બધું જતું રહ્યું છે. તેવા વડીલોને અસલી વિચારનાં અને અભણ ગણીને હસી કાઢી, સુધારાની ધુંધમાં આવી જઇ સ્ત્રીઓ, પરણીને તુરત જુદાં રહેતાં થાય છે, એટલે પોતાની અજ્ઞાનતા અથવા ઘટતી રાહબરીની ગેરહાજરીમાં, તેઓની તંદરોસ્તી, અને કેટલીકવાર જીવનો પણ નાશ થાય છે.

છેલ્લા એક બે દાયકા થયા બાળ મરણ ઘટાડવાને દરેક ઠેકાણે પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે પણ અતિ દલગીરીની વાત છે કે સુવાવડ દરમ્યાન માતાનાં મરણો મોટા પ્રમાણમાં શા કારણથી થાય છે, તે શોધી કાઢી તેના ઇલાજ લેવા તરફ કોઇનું ધ્યાન ખેંચાતું નથી,

પેટમાં બચ્ચું રહ્યું કે હાલમાં આપણામાં એ રીતે કામ લેવાય છે. શ્રીમંત સ્ત્રીઓ તેને બીમારીની ઉપમાં આપી ઇઝીચેર અને બીછાનાં પર દહાડા કાઢે છે. આગળનાં વખતમાં એવે વખતે ઘરનું કામ, ખાસ તેઓ પાસે કરાવવામાં આવતું હતું કે સાંધા ઢીલા પડે અને બચ્ચું આવતાં મુશકેલી નહીં પડે. આ કારણસર હાલમાં આ વર્ગ સુવાવડ દરમ્યાન અતિ પિડાય છે. જયારે બીજી બાજુ ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગ તેથી ઉલટું કાંઇપણ સંભાળની ગેરહાજરીમાં, ઘણીક વાર નાહકની પિડા ખમે છે, અથવા કમોતે માર્યાં જાય છે. થેાડા વખતની વાત ઉપર એક નવજુવાન મધ્યમ વર્ગની બાનુને હાથે પગે સોજા આવ્યા હતા. એક બે જણે ધ્યાન ખેંચી દાકટર આગળ જવાની સલાહ આપી, તો તે લેાકને હસી કહાડયા કે સેાજો તો બધાને થાય તેમાં બીહવાનું શું છે. સુવાવડ વખતે હોસપીતાલમાં દાકટરે કહ્યું કે "કેસ બગાડીને લાવ્યા, ગુરદા બગડી ગયા છે." બેાલ બેાલતામાં બચ્ચું આવતી વખતે તેણે પ્રાણ છેાડી દીધેા ! આજે તેનું ચાર વરસનું બચ્ચું આખેા દિવસ માતાને માટે ટળવળે છે, અને તેનું ઘર ભાંગી ગયું છે.



પ્રકરણ ૫ મું.

મેાટાં બાળ મરણ પ્રમાણનાં કારણેા.

(૧) અજ્ઞાનતા અને અભણતા:—હિંદુસ્તાન દેશમાં સ્ત્રીઓ મેાટે ભાગે કેળવણીમાં પછાત હેાવાને સબબે અસલી રાહરસમેાને વલગી રહે છે, અને ફેરવાતા સંજોગેાને આધીન થઈ વખતને અનુસરતા સુધારા વધારા અખત્યાર કરી નથી શકતાં.

કેળવાયલી સ્ત્રીઓને પુરૂષેાના જેવી કેળવણી મળેલી હેાવાથી, અને બચ્ચાં ઉછેરવાનું વ્હેવારૂ જ્ઞાન મેળવેલું ન હેાવાથી, મુસીબતના વખતમાં તેઓ પેાતાનેા સંસાર બરાબર રીતે ચલાવવાને નીષ્ફળ નિવડે છે.

(૨) ગરીબાઇ:—આ કારણે સ્ત્રીઓ પેાતે નબળી હેાય છે, એટલે મજબુત બાંધાનાં બચ્ચાંને જન્મ નથી આપી શકતાં, અને તેઓને સારૂં ધાવણ આપી કે કાળજીથી જતન કરી નથી શકતાં. વળી પેાતાને દૂધ નથી હેાતુ તેા બચ્ચાં માટે સ્વચ્છ દૂધ મેળવી શકતાં નથી.

(૩) ચોખ્ખું દૂધ મેળવવાની મુશ્કેલી:—આ મુશ્કેલીથી કોણ અજાણ્યું છે? મોં માગ્યા ભાવ આપવા છતાં જ્યારે તવંગરોને સ્વચ્છ દૂધ મળી નથી શકતું ત્યારે ગરીબોની શી હાલત થતી હશે, અને કેટલા જીવો જતા હશે? જ્યાં સુધી પશ્ચિમ દેશના જેવા ખાદ્ય ખોરાકીને લગતા સખત કાયદા હિંદુસ્તાનમાં ઘડવામાં નહીં આવશે, ત્યાં-સુધી સ્વચ્છ દૂધ મળવું મુશ્કેલ છે.

(૪) ગરમીના રોગો:—દરેક દેશમાં થતાં બાળ મરણનાં પ્રમાણનો તથા આંધળાં, બેહેરાં, ગાંડા અને લુલાં લંગડાંઓનું લગભગ ૫૦) ટકા જેટલું પ્રમાણ આ દરદોને આભારી છે.

(૫) નાની ઊમ્મરનાં લગ્નો:—છોકરીઓ ઊમ્મરે પુગે અને તેઓના શરીરના ગુપ્ત ભાગો પુરતા ખિલે નહીં ત્યાં સુધી તેઓ બાળકને જન્મ આપવાને લાયક નથી, ત્યાર આગમચ તેઓને ત્યાં બાળક જન્મે તો કુદરતી રીતે તેઓ નબળાં હોય છે, અને બાળકનો જન્મ આપતી વખતે માતાઓ પણ મોટા પ્રમાણમાં મરણ પામે છે.

હિંદુ મુસલમાન કોમમાં રમીને દિવસો ગાળવા લાયકની નાદાન બાળકીઓને માથે માતા તરીકેની જોખમદારી નાખવામાં આવે છે. કુદરતી રીતે તે જોખમદારી, કે જે બાજે વખતે અનુભવી અને પાકી ઊમ્મરની સ્ત્રીઓને ગુચવાડામાં નાખે છે, તે ફત્તેહમંદીથી પાર પાડવાને તેઓ અશક્ત હોય છે, અને તેઓનાં નિર્દોષ બાળકો કમોતે માર્યાં જાય તેમાં નવાઈ શું છે.

(૬) ગીચ વસતી અને અસુખાકારીભર્યાં મકાનો:—ખુલ્લી હવા અને સુરજનાં તડકાંની ગેરહાજરીથી જેમ મોટાં માણસની તેમજ નાનાં બાળકોની તંદરોસ્તી ઉપર પણ માઠી અસર થાય છે. આ બન્ને ચીજો ખોરાકના જેટલીજ અગત્યની છે.

(૭) પડદાનો રીવાજ:—આ રીવાજથી સ્ત્રીઓમાં અને બાળકોમાં ખહી અને હાડકાંનું રિકેટસ (Rickets) નામનું દરદ થાય છે, જેમાં હાડકાં નરમ પડી જઇ હાથ પગમાં જુદી જુદી જાતની ખોડખાંપણ થાય છે. તે ખુલ્લી હવા અને તડકાની ગેરહાજરીને લીધે થાય છે. તેજ કારણસર સ્ત્રીઓમાં પણ હાડકાંનો રોગ લાગુ પડી ગર્ભસ્થાનની આજુબાજુ આવેલાં હાડકાંનો ભાગ, સાંકડો અથવા વાંકો ચુંકો

થવાથી સુવાવડ વખતે, મુશ્કેલી પડે છે, અથવા બાળક મરણ પામે છે. હિંદુસ્તાનની હોસ્પીતાલોના રેજીસ્ટરો તપાસતાં માલમ પડશે કે બાળકના જન્મ વખતે જે ઑપરેશન કરવામાં આવે છે, તેનો સૌથી મોટો ભાગ પડદેપોષ બાનુઓમાં હોય છે.

(૮) અફીણ આપવાની રૂઢી :—હિંદુ મુસલમાન કોમમાં એક ખોટી માન્યતા છે કે અફીણ આપવાથી બાળક સહેલાઇથી ઉછરે છે, અને તેથી કરી, કેટલીક વાર, બાળકના જન્મ પછી થોડાજ દિવસમાં તેને અફીણ આપવામાં આવે છે. આ માન્યતા બાળક ઉંઘમાં શાંત પડી રેહેતાં હોવાને આધારે જડ ઘાલી બેઠેલી દીસે છે. કેટલીક માતાઓ, બાળક તેઓને કંટાળો નહીં આપે તે કારણે આપે છે, અને તેજ સબબસર કામદાર સ્ત્રીઓ પણ કામે જવા આગમચ આપે છે.

અફીણ ખરી રીતે બાળકના બાંધા અને ઉધરભાવ ઉપર ખરાબ અસર કરે છે, અને કોઇક વખતે અકસ્માતથી વધુ અપાવાથી બાળકનું મરણ પણ નિપજે છે.

આગળ વધેલી કોમો પણ "બાળગોળી" અને "બાળ અમ્રત" નો ઉપયોગ કરે છે, જેમાં અફીણનો અંશ હોય છે.

આયાઓ નાનાં બાળક રડીને કંટાળો નહીં આપે તેવી નેમથી, પોતાની આંગળીનાં નખ નીચે થોડું રાખી, બાળક સાથે રમત કરતાં હોય તેમ તે આંગળી તેઓનાં મોંહમાં આપે છે, અને તે આંગળી પરનું અફીણ આવી રીતે બાળક ચુસે છે. કેટલી માતા આ બાબદથી માહીતગાર છે? જેઓ બાળકને નોકર નફરો ઉપરજ છોડે છે તેઓએ આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ.

(૯) હમેલવાળી સ્ત્રીઓ, સુવાવડી સ્ત્રીઓ અને ધવડાવનારી માતાઓની પુરતી સંભાળની ગેરહાજરી :—આગળના વખત જેટલી આજના જમાનામાં કાળજી ન લેવાથી અનેક રીતની હેરાનગતી, મા અને બાળક અજાણપણે ખમે છે. આ બાબદ બીજા ભાગ ઉપર લંબાણથી વર્ણવેલી છે.

(૧૦) અભણ દાઇઓ :—આ બાબદ લંબાણથી બીજા ભાગ ઉપર દર્શાવેલી છે.

(૧૧) કેળવાયલી નર્સોની પુરતી સંખ્યાની ગેરહાજરીઃ— આપણા દેશની સૈાથી મોટી જરૂર સસ્તે દામે સુવાવડ કરનારી સંપૂર્ણ રીતે તાલિમ લઇને બહાર પડેલી કેળવાયલી નર્સની એક ફોજની અને દરેક નાનાં મોટાં અગત્યનાં શહેરોમાં નાની નાની સુવાવડની હોસ્પીટાલોની છે.

કેટલીક કેળવાયલી ક્રીસ્ચીયન અને યુરેઝીયન નર્સો કાંઈ પણ આકાશની ગેરહાજરીમાં કેટલીક વખત ઉંટવૈદુ અને ઑપરેશનો વટીક કરે છે.

ખરેખરી રીતે ગમે તેટલી કેળવાયલી અને અનુભવી નર્સને પણ, દવાઇ ફરમાવવાનો કે ઑપરેશન કરવાનો અધિકાર નથી. તેઓને ફક્ત દાકટરના હુકમો અમલમાં મુકવા અને કુદરતી રીતે થતી સ્ત્રીઓની સુવાવડ કરતાંજ શિખવવામાં આવે છે. તેઓની કેળવણીમાં જે મુખ્ય ચીજપર ભાર મુકવામાં આવે છે, તે એ છે કે મુસ્કેલીના વખતમાં તરત દાકટરને બોલાવવો, અને કદી પણ દાકટરની જગ્યા લેવા જેવાં પગલાં નહીં ભરવાં.

આપણા દેશમાં નર્સનો ધંધો હલકો ગણાતો હોવાથી, શિખેલાં ભણેલાં અને ઉંચ કુટુંબનાં હિંદી બાનુઓ તે દીશામાં ઝાઝું ધ્યાન દોરવતાં નથી, એ ખરી દીલગીરીની વાત છે. પોતાના દેશની સ્ત્રીઓની રાહ રસમો, ભાષા વગેરેથી પુરતાં માહીતગાર હોવાને સબબે તેઓ ઘણી સારી સેવા બજાવી શકે તેમ હોવાથી, હિંદુ મુસલમાન કોમની સ્ત્રીઓએ એ બાબદ તરફ લક્ષ આપવું જોઇએ.

(૧૨) બાળકને દુધ પાવામાં ઘટતી કાળજીની ગેરહાજરીઃ-આ બાબદ લંબાણથી બીજે ઠેકાણે દર્શાવેલી છે.



પ્રકરણ ૬ ઠું.

બાળકોનું મરણ પ્રમાણ ઘટાડવાના ઇલાજો.

આજ કાલ સઘળા આગળ વધેલા દેશોમાં દુઃખ થાય ત્યારે તેના ઇલાજો લેવા કરતાં, દુઃખ અટકાવવાનાં પગલાં ભરવા તરફ વધુ

ધ્યાન અપાય છે. "ઉપાય કરતાં અટકાવ ભલો"ના નિયમપર જો કામ લેવાય તો આપણા દેશમાં પણ જરૂર ફાયદો થાય. લોકને તંદુરસ્તી કેમ જાળવવી તેનું શિક્ષણ આપવા પાછળ એક પૈસો પણ ખરચાતો નથી, પણ મુંબઈ જેવાં આગેવાન શેહેરમાં વટીક કાંકરાની માફક લખ્ખો રૂપ્યા હોસ્પીટાલો બાંધવા અને તે નીભાવવા પાછળ ખરચાય છે. તેને બદલે તેમાંનો અડધોજ પૈસો જો લોકને તંદરોસ્ત રાખવાના ઇલાજ લેવા પાછળ (જેમકે પુષ્ટિકારક ખોરાક પસંદ કરવાનું અને તંદરોસ્તી અને આરોગ્યતાનું જ્ઞાન વગેરે આપવા પાછળ) તથા લાયક જગ્યા ઉપર નાનાં નાનાં સેનેટોરીયમો સ્થાપવા પાછળ, ખરચાય તો હિંદીઓનો બાંધો જરૂર સુધરવા પામે.

એક માણસ માદું પડે, તરેહ પ્રકારની પિડા ખમે, શરીરે નબળું પડે અને પછી પૈસા ખરચે (ઘણીકવાર સેંકડો અને હજારો રૂપ્યા તેમાં ધુસી જાય છે) તેનાં કરતાં જો વરસમાં બે ત્રણ વખત કાબેલ તબીબ પાસે પોતાની શારીરિક તપાસ કરાવવા પાછળ પૈસા ખરચે, અને તંદરોસ્તીના કુદરતી નિયમોનું જ્ઞાન મેળવી તે માફક ચાલવા પાછળ વખત ગાળે, તો નાહકમાં થતી પૈસાની બરબાદી અટકાવાય, નાહકમાં પિડા સહન ન કરવી પડે, અને જેટલા દિવસ બીમાર પડે તેટલા દિવસની આવક નહીં ઘટે.

બીજા રોગોની માફક સુવાવડમાં થતા રોગો તેમજ બાળકનાં દરદો પણ અટકાવવાના ઇલાજ લીધાથી અટકી શકે છે અને તેમ જો થાય તો માતા અને બાળકોનાં મરણનું પ્રમાણ આપણા દેશમાં પણ ઓછું થવા પામે.

તે ઊપાયો નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) સ્ત્રીઓને લગતી અને સુવાવડની દરેક નાની મોટી હોસ્પીટાલ સાથે તેમજ વળી ગીચ વસ્તીવાળા લત્તાઓમાં હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીની સંભાળ લેનારાં ખાતાં, (Ante-Natal Clinics) સ્થાપવાં જોઇએ.

(૨) ઇનફંટ વેલફેર (Infant Welfare Centre) નામનાં ખાતાંઓ મારફતે બાળક પર દેખરેખ રાખી, તેને તંદરોસ્ત ઉછેર-

થાનું જ્ઞાન માતાને આપી અને જરૂરી કેસોમાં દૂધ અને ગરમ કપડાં અપાય છે.

(૩) ક્રેષ (Creche) નામનાં નાનાં ખાતાં જ્યાં કામદાર સ્ત્રીઓ જતી હોય ત્યાં, ઉઘાડવાં જોઇએ, કે જ્યાં સ્ત્રીઓ પોતાનાં બાળકને સવારે મુકી જાય, આખો દિવસ કેળવાયલી નર્સ અને આયા મારફતે તેઓની સંભાળ લેવાય, અને સાંજે ઘર જતી વખતે પાછાં સાથે લઇ જાય.

(૪) **શેહેરના જુદા જુદા ભાગોમાં નાનાં નાનાં સુવાવડખાનાંઓ ઉઘાડવાની જરૂર:**—સ્ત્રીઓ જો સુવાવડ દરમ્યાન છુટથી સુવાવડખાનાંનો લાભ લે, તો જરૂર બાળકને તેમજ પોતાને પણ ફાયદો થાય, કારણ હાલમાં મોટે ભાગે ગરીબ બાઇઓ અભણ દાઇઓને હાથે અનેક પિડા ખમવા ઉપરાંત જીંદગીભરની દુઃખી થાય છે, અથવા મરણ પામે છે. સુવાવડખાનાંમાં જીંદગીને હાની પુગવાનો જોખમ પણ મટે છે, અને સ્ત્રીઓને આસાએશ મળે છે.

કેળવાયલી સુવાવડની નર્સોની ફી એટલી મોટી હોય છે કે ફક્ત શ્રીમંતોજ તેઓને રોકી શકે છે. મધ્યમ અને ગરીબ લોકોની જરૂરીયાતને પુગી વળવા માટે વધુ સુવાવડખાનાંઓની જરૂર છે.

સુવાવડખાનાંઓ તદન છેલ્લાંમાં છેલ્લી ઢબપર સ્થાપવાં જોઇએ, અને તેમાં કાબેલ નર્સ અને દાકટરોને પુરતી સંખ્યામાં રોકવાં જોઇએ. તેમ નહીં હોય તો નાણાંની બરબાદી થવાનો સંભવ રેહેશે, અને મરણ પ્રમાણમાં ઝાઝો ઘટાડો નહીં થશે.

(૫) દાઇઓને કેળવવાની યોજના અને "Midwives Act" નામનો કાયદો જલદી અમલમાં મુકવો જોઇએ.

(૬) આરોગ્યતાનું જ્ઞાન ફેલાવી લોક સુખાકારી સુધારવાનાં પગલાં લેવાં જોઇએ.

(૭) કામદાર સ્ત્રીઓને સુવાવડ દરમ્યાન ચોક્કસ મુસારો આપવાની ગોઠવણ થવી જોઇએ, કે જેથી કરી તેઓ જલદી કામે જઇ પોતાની તંદરોસ્તી બગાડે નહીં, અને બાળકની સારી માવજત કરી શકે.

(૮) જુદી જુદી ભાષામાં ચોપાન્યાં વેહેંચી, ભાષણો અને સીનેમાં મારફતે લોકોને જ્ઞાન આપવું જોઇએ.

(૯) સૌથી છેલ્લું પણ સૌથી અગત્યનું તો એ છે કે બાપને (૧) પોતાનાં બાળક પ્રત્યેની ફરજ શું છે તે, અને (૨) સ્ત્રીની હમેલ અને સુવાવડ દરમ્યાન સંભાળ લેવાની અગત્યતા સમજાવવી જોઇએ.

ઘણાક પુરૂષો બાળ મરણનાં કારણો અને સુવાવડ વખતે અભણ સ્ત્રીઓને હાથે પોતાની ધણીઆણીઓને થતી વેદનાં અથવા તેઓના નાહેકમાં નીકળતા કચડઘાણ વીશે અજ્ઞાન હોય છે. જો તેઓને તે કારણો સમજાવવાની અને તેના ઊપાય લેવાની સમજણ આપવામાં આવે, તો જરૂર તેઓની મદદ તે અટકાવવામાં અગત્યની થઇ પડે.

ઉપલા ઊપાયોથી બીજા દેશોમાં ફાયદો થયો છે, અને હિંદુસ્તાનમાં પણ જો ખંતથી તે ઉપાડી લેવામાં આવે, તો જરૂરજ બાળ મરણ અને સુવાવડી સ્ત્રીઓનાં મરણમાં મોટો ઘટાડો થવા પામે.

પ્રકરણ ૭ મું.

દેશીઓમાં જડ ઘાલી બેઠેલી નુકશાનકારક રૂઢીઓ અને વહેમને લીધે નિપજતાં બાળકોનાં તથા સુવાવડી સ્ત્રીઓનાં મરણો.

આપણાં લોકમાં, મુખ્ય કરી હિંદુ અને મુસલમાન જ્ઞાતીઓમાં, ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓને સખત મંદવાડમાં પણ દવા આપતાં નથી, કારણ તેઓમાં એવો ખોટો ખ્યાલ બેસી ગયો છે કે દવા આપવાથી બાળક અધુરે જવાનો સંભવ રહે છે. આવા ખોટા ખ્યાલથી તેમની તબીયત નબળી પડે છે એટલુંજ નહીં, પણ કોઈ કોઈ વાર દરદ બહુ સખત રૂપ લઈ લે છે અને સ્ત્રીનું મરણ નિપજાવે છે.

ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓ કાચા ચોખા, માટી, રાખોડી, (રાખ) કોલસા વગેરે નુકશાનકારક ચીજોની ઇચ્છા થતાં તે ખાય છે. વળી સાતમા મહીના પછી, સગાં સ્નેહીઓ ખુશાલીનાં જમણો આપે છે. પરિણામમાં તબીયત વધુ બગડે છે.

મુંબઈ શેહેરમાં રહેતી બાઇઓ, સુવાવડ માટે, અવશ્ય કરી પહેલી સુવાવડ માટે, પોતાને ગામ જાય છે. કેટલાંક ગામોમાં કેળવાયલી નર્સ, હુશીઆર તબીબ, અથવા સુવાવડખાનાં હોતાં નથી, એટલે ગુપ્ત ભાગમાં કાંઈ અડચણ (નડતર) હોય છે અને બાળક કુદરતી રીતે જન્મતું નથી, તો પરિણામ એ આવે છે કે મા અને બાળકના બન્નેના જીવ જોખમમાં આવી પડે છે, કારણ ઘણી સ્ત્રીઓ પુરૂષ તબીબની મદદ લેવા કરતાં મરવાનું વધુ પસંદ કરે છે.

સુવાવડ મોટે ભાગે ઘરમાંજ થાય છે, અને તે વખતે વઇદક વિદ્યાના નીચલા નિયમોથી ઉલટી રીતે કામ લેવામાં આવે છેઃ— (૧) ઘરમાં એકાદ ગંદી અને નાની ઓરડી, અથવા, જો કુટુંબ એકજ ઓરડામાં રેહેતું હોય તો, તેનાં એક ખુણાંમાં પડદો કરી તેમાં સુવાવડ કરવામાં આવે છે. માંહે બીલકુલ તડકો કે હવા આવે નહીં તેવી રીતે બારીબારણાં બંધ કરવામાં આવે છે, કારણ સાધારણ રીતે એવી માન્યતા જડ ઘાલી બેઠેલી હોય છે કે સુવાવડી સ્ત્રીનાં શરીર ઉપર હવા લાગવાથી સરદી થાય છે, (૨) વરસોના સંઘરી રાખેલાં ફાટાં તુટાં, મેલાં અથવા નિરઉપયોગી કપડાં અને બીછાનાં વાપરવામાં આવે છે, (૩) ભાગી તુટી કાથાની દોરીની ખાટલી ઉપર અથવા જમીન ઉપર બીછાનુ કરી, તેપર સુવાવડ કરવામાં આવે છે, (૪) નાળ કાપવા ઘરની વપરાતી અથવા કટાયલી નિરઉપયોગી છરી કે કાતર વપરાય છે, (૫) ઓડ કાઢવામાં એટલી બધી ઉતાવળ કરવામાં આવે છે કે ઘણી વાર થોડો ભાગ અંદર રહી જાય છે, (૬) દવા (ઓસડ) તરીકે જુનો સડેલો ગોળ સ્ત્રીઓના ગુપ્ત ભાગમાં મેલવામાં આવે છે, (૭) લાયક ખોરાકને બદલે અજમો અને ગોળનો કાવો પેહેલા ત્રણ દિવસ, અને પછી બાજરાની રાબ, અપાય છે, (૮) આડોશી પાડોશીઓ ઓરડીમાં ભેગાં મળે છે અને તે સઘળાનાં દમમાંથી નીકળતી હવા, બારીબારણાં બંધ હોવાને લીધે, જાણે પુરતી ગરમ અને ઝેરી નહીં બની હોય તેમ બાળક જનમ્યા પછી મોટા ત્રણ ચાર થાળા અથવા સઘડીઓ ભરી અંગાર મારફતે તાપણું કરવામાં આવે છે, (૯) દસ દિવસ શરીરપર તેલ માલીશ કરવામાં આવે છે, એટલે ગરમીના દિવસમાં સ્ત્રીને અણહદ ઉકલાટ થાય છે,

દાઈ (સોઇયાણી, દાયણ).

સાધારણ રીતે હિંદુ મુસલમાન જ્ઞાતીઓમાં દાઇને હાથે સુવાવડ થાય છે. દાઇઓ મોટે ભાગે અભણ હોય છે. તેઓની જંગલી અને ઘાતકી રીતથી દર વરસે હજારો માતાઓ અને લખ્ખો બાળકો નાહક્કમાં માર્યાં જાય છે. તેઓનાં મેલાં કપડાં અને હાથ પગ મારફતે સ્ત્રીઓના ગુપ્ત ભાગમાં જંતુઓ દાખલ થાય છે અને તેને લીધે સુવાવડનો તાવ આવે છે. તેઓને સાબુ અને પાણી સાથે જાણે વંશપરંપરાનું વેર હોય છે. તાવથી પિડાતી સ્ત્રીઓની માવજત કીધા પછી બીજી તંદરોસ્ત સુવાવડી સ્ત્રીઓની માવજત ધોયા વગર તેવાજ હાથે કરે છે, એટલે તેઓને પણ તાવ ઉડે છે. બીજી એક રીતે સુવાવડનો તાવ દાઇઓ ફેલાવે છે તે એ છે કે જેટલી સુવાવડી સ્ત્રીઓ તેના હાથમાં હોય છે, તે સઘળીઓનાં કપડાં સાથે ઘર લઈ જઇ સામટાં ધોઇને સુકવે છે, એટલે જંતુઓ દરેક કપડાંને વળગે છે.

ઘણી સ્ત્રીઓ એક બાળક થયા પછી વાંઝણી થાય છે તેનું કારણ અંદરના ભાગમાં થયલી ઇજા છે. કેટલીક વાર અંદરના ભાગમાં અડચણ હોવાથી ઢીલ થતાં, "હમણા છુટક થશે, હમણા થશે" કરીને કિમતી વખત ગુમાવી છેલ્લી ઘડીએ દાઇઓ દાક્ટરની મદદ મેળવે છે, અથવા બાઇને હોસ્પીતાલમાં મોકલે છે. પરિણામે જે ઉપાયો લેવા જોઇએ તે વખતસર નહીં લેવાઈ શકવાથી મા અને બાળક બન્નેના જીવ જાય છે.

દાયણો સુવાવડ વખતે અઘટિત બળ વાપરે છે. બાળકનું માથું દેખાવા પછી જો જન્મતાં વખત લાગે છે તો આંગળીથી નીચેનો ભાગ ચીરી નાખે છે. ચીરો પડયો હોય તો દાક્ટર પાસે ટાંકા મરાવવાની કાંઇ પણ કાળજી કરતાં નથી. સુવાવડ પછી ઓડ વગેરે બરાબર નિકળી છે કે નહીં તે પણ જોવાની કાળજી કરતાં નથી, પરિણામે અંદર રહી ગએલો મેલો પદાર્થ સડવાથી ઝેર ચઢી સુવાવડનો તાવ (Septic Fever) આવે છે, અને સ્ત્રી મરણ પાંમે છે અથવા તે બાપડી જીંદગીભર દુઃખી થાય છે.

વાઢકાપ (ઑપરેશન) કરવાની જરૂર હોય છે તો તે કરાવવું કે નહીં તે નકકી કરતાં એટલો કિમતી વખત ગુમાવી દેવાય છે કે

કોઇક વાર તેવી લાયક મદદ મળવા વગરજ મરણ થાય છે. કેટલાક પુરૂષો આવે વખતે પોતાની હૈયાત સ્ત્રીના જીવ કરતાં નહીં જન્મેલાં બાળકના જીવની કિમત વધુ કરે છે, અને માતાના જીવના ભોગે બાળકને કાંઇ પણ ઇજા નહીં થાય તેની કાળજી રાખે છે, અને તે મતલબની દાકટરને ભલામણ કરે છે.

દાયણોને વિશેશ દોષ દેવો વ્યાજબી નથી. તે બાપડી દશ દિવસ સવાર સાંજ આવે, સુવાવડી સ્ત્રી અને બાળકને લગતી દરેક ચીજ કરે, ઓરડો સાફ કરે, કપડાં પોતાને ઘર લઇ જઈ ધોએ, તે સઘળી મહેનતના બદલામાં, સુવાવડ સુખ્ધાંના, પાંચથી દસ રૂપીઆ તેને મળે છે. કોઇક વખતે છઠ્ઠીને દિવસે ક્રિયામાં વપરાયલા પાયલી કે બે પાયલી ઘઉં અને સ્ત્રીનાં સગાંને ત્યાં વધાઈ આપવા જાય ત્યારે બે ચાર આના ઉપલગ મળે છે. તેને હાથ ધોવા કે સુવાવડીનાં કપડાં ધોવા નથી પુરતું પાણી કે સાબુ મળતાં, કે નથી તે ધોવા માટે તેને સગવડભરી જગ્યા આપવામાં આવતી.

આવા બાદશાહી મુસારામાં તેની તરફથી વધુ શી આશા રાખી શકાય ?

નવાં જન્મેલાં બાળક માટે નથી કપડાં કે લાયક સુવાની જગ્યા તૈયાર રાખવામાં આવતી, એટલે સાંમટી રીતે જોતાં માતા અને બાળકોનાં મરણો આટલાં મોટાં પ્રમાણમાં નિપજે છે તેની જેટલી અજાયબી નથી લાગતી, તેટલી અજાયબી આટલી બધી સ્ત્રીઓ અને બાળકો કેમ જીવે છે, અને આવા ખરાબ અને હાનીકારક સંજોગો-માંથી કેમ પસાર થાય છે તેની ઉપજે છે.

હિંદુ ધર્મ શાસ્ત્ર પ્રમાણે મનુષ્યનો અવતાર મેળવવો ઘણો કઠણ છે, તો પછી આવી અમુલ્ય દેહની ઘટતી સંભાળ લેવી ઘટારત છે.

પ્રકરણ ૮ મું.

સ્ત્રીના ગુપ્ત ભાગની રચના.

ગુપ્ત ભાગની રચનામાં ત્રણ મુખ્ય ભાગો છે:—(૧) ગર્ભસ્થાન યાને બાળક રેહેવાની કોથળી, (૨) બે નાની નળીઓ અને (૩) બે નાની ગાંઠો.

(૧) ગર્ભસ્થાન (Womb) કમળ અથવા ફુલને નામે પણ ઓળખાય છે. ઊમ્મરે પુગેલી સ્ત્રીનું ગર્ભસ્થાન મરઘીનાં નાનાં ઈંડાં જેટલાં કદનું હોય છે અને તે માંશનું બનેલું છે. તેનો આકાર પેરના જેવો હોય છે. નીચલો ભાગ કમળનું મોઢું અથવા મુખ કરીને સાધારણ રીતે ઓળખાય છે, અને તેની વચમાં ઝીણું કાણું હોય છે.

(૨) **નળીઓ** (Fallopian Tubes):—ગર્ભસ્થાનને ઉપલે છેડેથી બન્ને બાજુએ અકેકી નાની, કિવલ પેન કરતાં પણ બારીક, નળીઓ જોડાયલી છે. એ નળીઓ ઝીણાં મુખ મારફતે ગર્ભસ્થાન સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જ્યારે તે બન્નેના બીજા છેડાઓ ગર્ભસ્થાનની બાજુમાં આવેલી અકેકી નાની ગાંઠો, જે Ovary ને નામે ઓળખાય છે, તેને વળગેલા હોય છે.

છોકરીઓ ઉમ્મરે આવતાં આ ગુપ્ત ભાગોમાં ચોકસ ક્રિયાઓ થાય છે, જેને પરિણામે માસિક માદગી દેખાવ દે છે. વળી ગાંઠોમાં થતા ચોકસ રસ લોહીમાં મળી જઇને શરીરમાં ફરે છે, અને સ્રીની તન અને મનની તંદરોસ્તી જાળવવામાં કિમતી ભાગ ભજવે છે. જો તેમાં કાંઈ ખાંમી હોય છે તો સ્રીની તંદરોસ્તી ઉપર માઠી અસર થાય છે.

તંદરોસ્ત છોકરીઓને પહેલ વહેલું ૧૩ કે ૧૪ મે વરસે, અને કેટલીક વખતે તેની આગમજ પણ, માસિક માદગી દેખાવ દે છે, અને જો ગુપ્ત ભાગ તંદરોસ્ત હોય છે તો તે વખત દરમ્યાન કાંઈ પણ પિડા થતી નથી.

બાળક કેવી રીતે પેદા થાય છે.

છોકરીઓ ઉમ્મરે આવતાં (૧) ઓવરીમાં નાનાં નાનાં ઈંડાં ચાલુ થયા કરે છે અને તે નળીઓ મારફતે ગર્ભસ્થાનમાં જઇને ફુટી

જાય છે, અને (૨) ગર્ભસ્થાનની અંદરની, આપણા મોહમાં હોય છે તેવી, નાજુક ચામડીની અંદરની લોહીની ઝીણી ઝીણી નસો દર મહીને ફુલે છે, અને જયારે તે ઘણી મોટી થાય છે ત્યારે ઘણી નાજુક હોવાથી ફુટી જાય છે, અને તે લોહી માસિક માંદગી તરીકે બહાર આવે છે. આવી રીતે આ બન્ને ક્રિયાઓ સ્ત્રીના અંદરના ભાગમાં ચાલુ થયા કરે છે.

સારા સંજોગો વચ્ચે પરણેલી સ્ત્રીમાં ગાંઠમાં થતાં ઈંડાં, પુરૂષના બીજના સંબંધમાં આવતાં તેની સાથે મળી જઈને બાળકની જીંદગીની શરૂઆત થાય છે, એટલે પાયો નખાય છે. તે બન્ને બીજ ભેગાં ગર્ભસ્થાનની દીવાલને ચીટકી બેસે છે, અને નાની નળીઓ મારફતે અંદરથી લોહી પોતામાં ખેંચી પોતાનું પોષણ કરે છે.

જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય છે, તેમ તેમ તેને જગ્યા આપવા માટે ગર્ભસ્થાન મોટું થતું જાય છે. બાળકને બરાબર લોહી મળે અને તે પુરતી રીતે પોખાય, તેવી મતલબથી સ્ત્રીને દર મહીને માસિક માંદગી આવતી અટકે છે.

લોહી બાળકને નાળ અને ઑાડ મારફતે પહોંચાડવામાં આવે છે. ઑાડ ગર્ભસ્થાનને ચીટકી જઈ તેની ઝીણી નળીઓ મારફતે લોહી ચુસી લે છે, અને નાળ મારફતે બાળકને પહોંચાડે છે. જેવું બાળક જન્મીને બહાર પડે છે, કે તેની સાથે ઑાડ પણ બહાર આવે છે. તેજ પળે માતાનું લોહી ઑાડમાં જતું બંધ પડવાથી, બાળકને બહારનાં સંજોગો અને માતાનાં દૂધ ઉપર પોતાના ઉછરભાવ માટે આધાર રાખવો પડે છે.

બીજ અથવા માબાપ જો તંદરોસ્ત હોય છે, તો બાળકનાં શરીરનો પાયો ધરખમ નખાય છે, તેથી ઉલટું બીજ તેમજ લોહી મારફતે માબાપો ચોકસ દુઃખ દરદ, જેવાં કે ગરમી અને ખહી, તેમજ ચોકસ ખાસીયતો જેવી કે દારૂ, ખરાબ સ્વભાવ, વગેરે, પોતાનાં બાળકને વારસામાં આપે છે, અથવા તેને પરિણામે બાળક અધુરે જન્મે છે.

ખેતરમાં ખરાબ બીજ નાખવાથી અથવા તો સારાં બીજ ખરાબ જમીનમાં નાખવાથી, સારાં ફળ કદી પણ ઉગી શકતાં નથી, તેવીજ

રીતે માતા અને બાપ દુ:ખી દરદી હોય તો બાળક પણ તંદરોસ્ત જન્મતાં નથી. દાખલા તરીકે ફળદ્રુપ જમીનમાં સારાં બીયાં રોપવામાં આવે છે, તેને સારૂં ખાતર અને રોજ પાણી મળે છે અને તેની સંભાળ લેવામાં આવે છે, તો તેમાં સારો પાક ઉભરી નિકળે છે, તેવીજ આબાદ હાલત બાળકની પણ થાય છે. તંદરોસ્ત માતા અને રોગીષ્ટ બાપનાં બાળક કોઈ દિવસ પણ મજબુત અને તંદરોસ્ત નીવડતાં નથી.

ઉપલા દાખલા ઉપરથી આપણી સાધારણ માન્યતા કે "બાપ ગમે તેવો હોય પણ મા સારી ચાલચલણની જોઇએ" તે કેટલી ભુલ ભરેલી છે તે સીધ્ધ થાય છે. અડધું બીજ સારૂં ને અડધું ખરાબ હોય છે, તો કોઈ પણ દિવસે સારૂં ફળ ઉગતું નથી.



પ્રકરણ ૯ મું.

હમેલવાળી (ગર્ભવંતી) સ્ત્રીની તંદરોસ્તી સંભાળવાની અગત્યતા.

એક તંદરોસ્ત માતાજ તંદરોસ્ત બાળકોને જન્મ આપી શકે છે. એક દુબળી માંદી માતા જેને પોતાનાં પોષણ માટે પુરો પાધરો પુષ્ટીકારક ખોરાક નથી મળતો, તે કુદરતી રીતે તંદરોસ્ત પોષાયલાં બાળકોને જન્મ આપી શકતી નથી. જન્મે તંદરોસ્ત બાળક સહેલાઇથી ઉછેરી શકાય છે અને તેજ મોટપણે પણ, ઘણા નજીવા અપવાદ શિવાય, તંદરોસ્ત શેહેરી બની શકે છે. એક માંદાં કરતાં તંદરોસ્ત બાળકને ઉછેરવા અને કેળવણી આપવા પાછળ થોડો વખત અને પૈસો ખરચાય છે. એક તંદરોસ્ત શેહેરીની કમાઈ માંદાં કરતાં ઘણી વધુ હોય છે. ઉપલી બીના તંદરોસ્ત બાળકોને જન્મ આપવાના ફાયદાનું સિધ્ધાંત પુરૂં પાડે છે.

બે ઘણી અગત્યની બાબદો જે દરેક સ્રીના મન ઉપર ઠેસવવાની જરૂર છે તે એ કે (૧) હમેલ રેહેવું એ કાંઈ દુ:ખદરદ નથી પણ જીંદગીનો કુદરતી બનાવ છે, અને તે દરમ્યાન એક સ્ત્રીએ

પોતાની હંમેશની જીંદગી ગુજારવી જોઇએ, (૨) તે વખત દરમ્યાન ઘટતી તબીબી તપાસ કરાવી પોતાની તબીયત જાળવી રાખવાથી, અને (૩) કાબેલ દાકટર અથવા નર્સ પાસે સુવાવડ કરાવ્યાથી કુદરતી રીતે અને કાંઇ પણ ઇજા વગર તંદરોસ્ત બાળક જન્મે છે.

પેટમાં બાળક રેહેવું તે એક કુદરતી ક્રમ હોય છે ખરૂં, પણ તે સ્ત્રીનાં બાંધા અને તંદરોસ્તીપર ઘણો આધાર રાખે છે. વધુમાં એવી વખતે સ્ત્રીને ચોકસ દરદો જેવાં કે (૧) નબળાઈ (Anæmia), (૨) ગુરદાનાં દરદો વગેરે લાગુ પડવાનો વધુ સંભવ હોય છે. બે જીવને લોહી પહોંચાડી તેને પોખવાનું અને બન્નેનાં શરીરમાં ચાલતી ક્રિયાઓથી ઉત્પન્ન થતો કચરો પીસાબ (પેશાબ) અને પરશેવા મારફતે બહાર કહાડવાનો બોજો ગુરદા ઉપર પડવાથી કોઇક વખતે તે બરાબર કામ નથી કરી શકતા. પરિણામે એ ઝેર શરીરમાં ફરે છે અને સ્ત્રીને પગ અને મોહડાંપર સોજા આવે છે. તેનો જો ચાંપતો ઇલાજ નહીં કર્યો તો સુવાવડ દરમ્યાન આંચકી અથવા ઉપલ્યાંની માફક થઈ, બન્નેના જીવને હાની પુગે છે. કોઈ વખતે છેલ્લી ઘડી સુધી સ્ત્રી સાજીતાજી હોય છે અને સુવાવડ વખતેજ ઉપલાં ચીન્હો દેખાવ દે છે. આપણા લોકમાં જમાનાઓની વેહેમી માન્યતા છે કે ઉલટી, ગુપ્ત ભાગમાંથી લોહીનું જવું, મોહ અને પગપર સોજો આવવો અને લોહીનું ઉડી જવું, એ હમેલવાળી સ્ત્રીમાં સાધારણ રીતે થાય છે અને તેથી કાંઈ ગભરાવું નહીં જોઇએ. એ વેહેમી માન્યતાને લીધે દર વરસે હિંદ દેશમાં હજારો કિમતી જાન જાય છે. ઉપલાં દરદો સેહેજમાં ગંભીર રૂપ લઈ લે છે અને મરણ પણ બાજે વખતે નિપજાવે છે. એટલાં માટે ફરી ફરીથી અને ઘણોજ ભાર મુકીને કહું છું કે (૧) પગ અને મોહડાં ઉપર સોજો ચહડે, (૨) પીસાબ થોડી ઉતરે, (૩) ચક્કર અથવા આંખે અંધારા આવે, આંખ આગળ ધાબાં જણાય, (૪) ચહેરો ફીકકો પડતો જાય, (૫) ઘણા ઝાડા થાય અથવા (૬) ઘણી ઉલટી થાય તે સર્વ ધાસ્તીની નિશાની (ડેનજર સીગનલ) ગણી, તે તરફ બેદરકાર નહીં રેહેતાં, તુરતજ કાબેલ તબીબની સલાહ લઇ તેના ચાંપતા ઇલાજ કરવા અને બાળક જન્મે ત્યાંસુધી તબીબની સલાહ એહઠળ રેહવું.

હદબહારની ઠિંગણી સ્ત્રીઓ અને પગની ખોડખાપણવાળી સ્ત્રીઓનો માર્ગ મોટે ભાગે નાનો હોય છે, માટે જરૂરજ કાબેળ સુવાવડના દાકટર પાસે આગળથી તપાસ કરાવવી જોઇએ.

સુવાવડ દરમ્યાન નિપજતાં બાળકો અને માતાનાં મરણો અટકાવવાનો સૌથી સરસ ઇલાજ એ છે કે દરેક હમેલવાળી સ્ત્રીની બે વખત, એક ચોથે પાંચમે અને બીજી સાતમે આંઠમે મહીને, પીસાબ તપાસાવવી તેમજ કાબેલ સુવાવડના તબીબ પાસે સારીરિક તપાસ કરાવવી.

હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીની સંભાળ કેવી રીતે લેવી.
(Ante-Natal Care).

દરેક સુધરેલા દેશોમાં સ્ત્રીઓનાં ભલાં અર્થે જે જે હીલચાલો થાય છે તેમાંની ઉપલી ઘણી અગત્યની છે. "ઉપાય કરતાં અટકાવ ભલો" ના નિયમ ઊપર હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીની તંદરોસ્તી જાળવી રાખી, બાળક આવતી વખતે કાંઇ પણ નુકશાન થતું અટકાવવાની તેની નેમ છે, અને Ante-Natal Clinics નામનાં ખાતાંઓ મારફતે હમેલવાળી સ્ત્રીને સલાહ અપાય છે, અને તબીબી તપાસ થાય છે. દરેક કોમે પોતાની સુવાવડની હોસ્પીટાલોને એ કામ માથે ઉઠાવવાની ફરજ પાડવી જોઇએ. દાકટરી તપાસ કીધાથી ગંભીર દરદોની નિશાની જણાતાં તેના ઉપાય થાય છે, અને અંદરથી કાંઇ અડચણ હોય તો આગમચથી કયા ઇલાજ કરવા તેની બધી ગોઠવણ કરી રાખવાથી, બાળક આવતી વખતે કિમતી વખત નથી ગુમાતો અને બાળક અને માને થતી નાહકની પિડા અટકાવવવા ઉપરાંત, કેટલીક વખતે તે લોકના કિમતી જીવ પણ બચાવી શકાય છે. દાખલા તરીકે (૧) જો બાળક આવવાનો રસ્તો સાંકડો હોય છે તો આગમચથી હોસ્પીટાલમાં રાખવાથી અને હથીયારથી બાળકને કાઢવાની ગોઠવણ કીધાથી બાળકને બચાવી શકાય છે, અને (૨) જો માતા ગરમીના રોગથી પીડાતી હોય તો જેવું બાળક પેટમાં રહ્યું કે કાબેલ તબીબની સલાહ લઇ, ચાલુ દવા કીધાથી બાળક અધુરે પડતું અટકાવી શકાય એટલુંજ નહીં પણ પુરે દિવસે તંદરોસ્ત બાળક અવતરે છે.

હમેલવાળી સ્ત્રીની સંભાળ લેનારાં ખાતાં.
(Ante-Natal Clinics).

ઉપલાં નામનાં ખાતાંઓ મારફતે હમેલવાળી સ્ત્રીની સંભાળ દરેક આગળ વધેલા દેશોમાં લેવામાં આવે છે, પણ અતી દિલગીરીની વાત છે કે આ અગત્યની બાબદમાં હિંદુસ્તાન દેશ ઘણો પછાત છે. ખુદ આપણા મુંબઈ જેવાં આગળ વધેલાં શહેરમાં પણ તેની સંપૂર્ણ જરૂર હજુ પુરેપુરી ઓળખાઇ નથી. એવાં ખાતાંઓના ફાયદા નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) હમેલવાળી સ્ત્રીના આખા શરીરની અનુભવી તબીબો મારફતે તપાસ કરી, કાંઈ દુઃખ દરદ હોય તો તેની સારવાર કરવાની ગોઠવણ કરવામાં આવે છે.

(૨) હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીએ પોતે પોતાની તંદોરસ્તી કેમ સરસમાં સરસ રીતે જાળવી રાખવી તે શિખવવામાં આવે છે.

(૩) સ્ત્રીને ગુપ્ત ભાગમાં કાંઇ અડચણ હોય છે તો બાળક આવતી વખતે બન્નેને ઇજા થતી અટકાવવા માટે હોસ્પીટાલમાં બંદોબસ્ત કરી રાખવામાં આવે છે.

(૪) બાળક કેવી રીતે ઉછેરવું તે સ્ત્રીને આગમચથી શિખવવામાં આવે છે.

હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીએ કઈ ચીજપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ.

પૈસાવાળાઓ તેને બીમારી સમજી કામ કાજ છોડી દઇ આળસમાં વખત કહાડે છે, તેથી બહદહજમી, કબજીયાત થાય છે અને સામી તબીયત બગડે છે. બનતાં સુધી મન ઉપરથી સુવાવડની બ્હીક દુર કરવી જોઇએ અને હંમેશનાં પોતાનાં કામકાજ ઉપર વળગેલાજ રેહેવું જોઇએ. કામદાર વર્ગની સ્ત્રી સુવાવડ વખતે ઝાઝી પીડાતી નથી તેનું કારણ એ છે કે ખુલ્લી હવામાં અને છેલ્લી ઘડી સુધી તેઓ પોતાનું કામ કરે છે. તેને પરિણામે તેઓના પેટના માંસના સ્નાયુઓ મજબુત બને છે અને સહેલાઇથી બાળક જન્મે છે. જે સ્ત્રીઓને

બાળક આવતાં મુશ્કેલી પડતી હોય તેઓને ગર્ભવંતી હાલતમાં દર રોજ ઘરનો કચરો કહાડવાથી, અને સરસામાન લુછવાથી તેના ફાયદા કેટલા છે તે અચુક રીતે માલમ પડશે.

ખુલ્લી હવા અને કસરત:—આ ચીજો ઘણી અગત્યની છે અને હંમેશ કરતાં પણ તે ઉપર વધુ ધ્યાન આપવું જોઇએ. સફાઇ-સુઘડાઇ ભર્યાં, ખુલ્લી હવા અને તડકો દરેકે દરેક ખુણામાં આવે અને વારા (જાજરૂ) મોરીઓ પણ સફાઇદાર હોય તેવાં સુખાકારી ભર્યાં મકાનની અને આસપાસની પણ સફાઇની જરૂર છે. સૌથી સરસ રોજ ખુલ્લી હવામાં થોડો વખત ચાલવાનો નિયમ ઘણો ફાયદા કારક છે. વળી ઘરનું કામકાજ કરવાથી પુરતી કસરત મળવા ઉપરાંત મન પણ રોકાયલું રહે છે. કસરતથી શરીરમાં લોહી બરાબર ફરે છે, શરીરમાં ચાલતી ક્રિયાઓથી ઉત્પન્ન થતો કચરો, જે ઝેર સમાન છે, તે બહાર નીકળે છે, અને ખોરાક પાચન થાય છે.

ખોરાક:—આપણા લોકમાં એક સાધારણ માન્યતા છે કે બે જીવનું પોષણ કરવાનું હોવાથી સ્ત્રીએ આ વખત દરમ્યાન વધુ ખોરાક લેવો જોઇએ. વધુમાં સુધરેલી કોમમાં પણ એવી માન્યતા છે કે બેજીવની માતાને જે કાંઈ ખાવાની ઇચ્છા થાય તે પાર પાડવી જોઇએ, નહીં તો બાળક મજબુત નહીં જન્મે. રાખ, માટી, કોલસા જેવી નુકશાનકારક ચીજો ખાવા દેવામાં આવે છે. અનઘટતો, અને વધુ અથવા ભારી ખોરાક ખાવાથી બદહજમી, કબજીયાત, ઉલટી વગેરે થાય છે અને સ્ત્રીઓ સામી પિડાય છે.

ઉલટી, બદહજમી, પવન, કબજીયાત એ વખતે સાધારણ રીતે થાય છે, તે અટકાવવાનો સૌથી સહેલો ઉપાય હલકો, જલદી પચી જાય તેવો પુષ્ટિકારક ખોરાક, સાધારણ પ્રમાણમાં અને નિયમિત વખતે લેવામાં સમાયલો છે.

ખોરાકની બાબદમાં એક અગત્યની ચીજ ધ્યાન રાખવાની છે કે ઘરમાં પકાવેલા સ્વચ્છ ખોરાકની એક વાની ખાધાથી જેટલો સંતોષ અને પોષણ મળે છે, તેટલો બહારના હોટેલો મારફતે પુરા પડતા ખોરાકો, જેમાં સફાઇ સુઘડાઇની ગેરહાજરી હોય છે, અને હલકા માલમસાલા વપરાય છે તેવી અર્ધો દજન વાનીઓથી નથી મેળવાતો.

કપડાં:—કપડાં ઘણાં વજનદાર, અથવા ઘણાં હલકાં કે ઘણાં તંગ નહીં હોવા જોઇએ, અને છાતી તથા પેટ ઉપર કોઇ પણ રીતે દબાણુ નહીં થાય તેવાં જોઇએ.

ગુહ્ય ભાગ ઉપર ચીરા પડયા હોય તો તુરત દાક્ટરની સલાહ લેવી જોઇએ કે, જેથી બાળક જન્મતી વખતે માતાને નાહકની વેદના નહીં થાય.

જો ગુપ્ત ભાગમાંથી ચાંદાં કે સોજાને સબબે પીળું પરૂં જેવું પાણી જતું હોય, તો તુરત તેના ચાંપતા ઇલાજ કરવા જોઇએ. એ રોગ મોટે ભાગે પરમાનાં દરદથી થાય છે અને બાળકના જન્મ વખતે તેની આંખમાં જવાથી સખત સોજો થાય છે, અથવા કોઇ વખતે બાળક આંધળાં થવાનો જોખમ રહે છે. આંધળાંઓની કુલે સંખ્યાનો મોટો ભાગ આ કારણને આભારી છે.

બાળકનાં કપડાંની તૈયારી આગમચથી કરી રાખવી જોઇએ છે. હિંદુ કોમમાં છઠ્ઠીની ક્રિયા થયા વગર કપડાં નથી પહેરાવતાં. આ રસમને લીધે ઠંડીમાં બાળકને નાહકમાં સરદી થાય છે.

જાતી સફાઇ સુઘડાઇ:—સ્ત્રીએ રોજ નાહવું જોઇએ, કે જેથી ચામડી સફા રહી શરીરમાં થતી ક્રિયાઓથી ઉત્પન્ન થતો કચરો પરશેવા મારફતે બહાર સહેલાઇથી નીકળી જાય. ગુપ્ત ભાગ બાહેરથી રોજ સાબુ પાણીથી સાફ રાખવા જોઇએ. ઝાડો દરરોજ સાફ આવવો જોઇએ, નહીં તો એનીમાં અથવા દાકટરની સલાહ લઇ એરંડયું તેલ કે વેલાતી માઠું પીવું. હમેલ દરમ્યાન સાધારણ રીતે સ્ત્રી જુલાબ લેતાં ઘણી ડરે છે, પણ દાકટરની સલાહ લઇ પીવામાં કાંઇ નુકશાન નથી.

સુવાવડની ગોઠવણ:—સુવાવડ કયાં કરવી, તેનો બંદોબસ્ત તથા તે વખતે જોઇતી વસ્તુઓની તૈયારી અગાઉથી કરવી જોઇએ.

દાંતની સંભાળ:—દરેક માણસની ફરજ છે કે પોતાના દાંતની સભાળ લેવી. દાંતની હાલત ઉપરથી માણસની તંદરોસ્તીનું તોલ કરી શકાય છે. હમેલવાળી સ્ત્રીએ દાંતની ખાસ સંભાળ લેવી જોઇએ, કારણ આ સ્થિતિ દરમ્યાન સેહેજ પણ બગડેલા દાંતોને વધુ બગડવાનો સંભવ રહે છે, એટલુંજ નહીં પણ તંદરોસ્તીપર માઠી અસર કરે છે. કોહેલા દાંત અને દાંતમાં થતું પરૂ સાધારણ સ્થિતી કરતાં

નાજુક હાલતમાં વધારે જોર કરી, આંતરડાં તથા હોજડીની બીમારી ઉપર નાખી વધુ નાતવાન બનાવી, લોહીનું પાણી કરે છે, એ માટે દાંતનું કાંઇ પણ દરદ થતાં તેના ચાંપતા ઇલાજો લેવા જોઇએ.

ધાવણની બોટણીની સંભાળ:—દરેક હમેલવાળી સ્ત્રીએ પોતાની બોટણીની સંભાળ લેવી જોઇએ. તે અંદર બેસી ગઇ હોય અથવા તે ઉપર ચીરા પડયા હોય, તો તુરત તેના ઇલાજ લેવા જોઇએ, ખાસ કરીને જો આગળી સુવાવડ વખતે તેથી તકલીફ થઇ હોય તો તેને કઠણ અને મજબુત બનાવવા માટે કોલનવાટર કે બ્રાંડી, પાણી સાથે ભેળી તેથી રોજ બોટણી ધોવી જોઇએ. બાળકને ધવડાવ્યા આગમચ દર વખતે બોટણી ધોઇને સાફ કરવી જોઇએ, અને ધવડાવ્યા પછી પણ ધોઈ, લુંછીને, સુકકી કરવી જોઇએ. તેમ કીધાથી ચીરા પડતા અટકશે.



પ્રકરણ ૧૦ મું.

હમેલ દરમ્યાન માતાની તન અને મનની હાલતથી બાળક ઉપર થતી અસર.

બાળક માતાનાં પેટમાં રહ્યા પછી પોતાના પોષણ અને પોતાની દરેક હાજત માટે બધો આધાર પોતાની માતા ઉપરજ રાખે છે. જ્યારે તે માનાંજ લોહીમાંથી પોષાય છે ત્યારે કુદરતી રીતે મા, નવ મહીના સુધી જેવી જીંદગી ગુજારે છે તેની અસર બાળક ઉપર થવીજ જોઇએ. માતાની ખાસીયત અને દુ:ખ દરદજ નહીં, પણ દરેકે દરેક ચીજ જે માતાનાં મનપર અસર કરે છે તેની અસર સારાં કે માઠાં માટે બાળક ઉપર પણ થાય છે. ગુસ્સો, ખોરાક, પીણું, ગમગીની, હશીખુશી વગેરે દરેક ચીજ માતાનાં લોહી મારફતે બાળકનાં ઉધરભાવ ઉપર અસર કરે છે. એ કારણસર આ સ્થિતિ દરમ્યાન સ્ત્રીએ શાંત જીંદગી ગુજારવી જોઇએ, ઘટતી આશાયસ લેવી જોઇએ, પોતાના જુસ્સા અને સ્વભાવ ઉપર કાબુ રાખવો જોઇએ અને ક્રોધ મનમાંથી કાઢી નાખવો જોઇએ.

ટુકમાં આવી સ્થિતિ દરમ્યાન ખુશ મીજાજ અને શાંત મન રાખી, ફિકર ચીંતા દુર રાખી, સારા બોલ, સારા વિચાર અને સારાં કામ કરવાં જોઇએ. નાટક સીનેમા જેવી ગીચ જગ્યા અને મન તથા જુસ્સાઓ ઉશ્કેરનારી બાબદથી દુર રેહેવું જોઇએ.

ખરાબ સમાચાર અચણુચ સાભળવાથી, બાળક અધુરે પડવાના અથવા લોહી છુટી જવાના દાખલા સર્વને રોશન છે.



પ્રકરણ ૧૧ મું.

માબાપ મારફતે બાળકમાં ઓઘે ઉતરતા રોગો અને ખાસીયતો.

આપણી અસલી કેહેવત "બાપ તેવા બેટા અને વડ તેવા ટેટા" પ્રમાણે દરેક ઓલાદ પોતાની તંદરોસ્તી, મનશકિત અને સ્વભાવ માટે મોટે ભાગે પોતાને જન્મ આપનાર માબાપ ઉપર આધાર રાખે છે. આ કારણસર બે અગત્યનાં પરિણામો દરેક કોમ સામે ડોળા ધુરકતાં ઉભાં રહે છે. (૧) એ કે જ્યારે એક તંદરોસ્ત, જોરાવર, હુશીયાર, અને સ્વતંત્ર કોમ ધીમે ધીમે નાબુદ થતી જાય છે, ત્યારે તેના દેશની આવી કિમતી મતા સદાની ગુમ થાય છે, અને (૨) કે જ્યારે એક તંદરોસ્ત અને નીતિમાન વર્ગ દુઃખી દરદી અને બદ ચાલના વર્ગ સાથે ભેળાય છે ત્યારે, તેથી ઉત્પન્ન થતી ઓલાદ કોમનો પાયો તદન લુલો બનાવી નાંખે છે.

હવે જે દરદો માબાપ મારફતે બાળકમાં ઉતરે છે તેમાં ગરમીના રોગો, ખહી અને દિવાનાપણું મુખ્ય છે, અને ટેવોમાં દારૂ, બીડી અને હવસીપણું છે.

(૧) **ગરમીના દરદોથી** જેટલી તંદરોસ્તી અને કુટુંબની કમાઇનો ધાણ નિકળે છે, અને જેટલાં બાળકો મરણ પામે છે તેટલાં બીજા ઘણાં થોડાં કારણોથી થાય છે. એક પુરૂષ આ દરદ સ્ત્રીને આપે છે, અને તે મારફતે બાળકમાં તે દરદ ઉતરે છે. હિંદુસ્તાનમાં એક બુરી ખોટી માન્યતા છે કે, એ દરદથી પિડાતો પુરૂષ જો એક કુંવારી સત્ય-

વંતી સ્ત્રી કે છોકરીને તે દરદ આપી દે છે, તો તે સાજો થઇ જાય છે. એ કારણસર ઘણા પાપી પુરૂષો કુમળાં બાળકોને અને નાદાન સ્ત્રીઓને હમેશનાં જીંદગીથી રદ કરે છે. એક સ્ત્રીના ગુપ્ત ભાગની રચના એવા પ્રકારની છે કે તેને એ રોગ લાગુ પડતાં તે જીંદગીભરની રદ થઇ જાય છે. એ દરદ કોઇક વખત તદન મંદ રહી બે કે ત્રણ વરસ પછી એકદમ ઉભરી નિકળે છે. એવી વખતે જો એક પુરૂષ સાજો થઇ ગયો એમ ધારીને લગ્ન કરે છે તો સદાની તેની ધણીયાણી બીચારી નાહકમા હેરાન થાય છે. વધુમાં જયારે તે બાળકને જન્મ આપે છે, ત્યારે તે નિર્દોષ બાળક પણ બાપનાં પાપનો ભોગ થઈ પડે છે. બીજાં કોઇ પણ દરદ કરતાં આમાં બાપનાં પાપ બાળક ઉપર ત્રણ અથવા ચાર પેહેડી સુધી ઉતરે છે. કોઇક વખતે એક પેહેડી કુદાવી બીજીપર ઉતરે છે. આવી વખતે સ્ત્રીઓ સખત પિડાવા ઉપરાંત જયારે તેઓને પેટમાં બાળક રહે છે, ત્યારે તેઓને આ કાતીલ ઝેરની અસરથી બાળક અધુરે પડી જાય છે. ઘણું સખત દરદ હોય છે ત્યારે ત્રીજે મહીને, પછી ચોથે પાંચમે, અને પછીથી છઠ્ઠે મહીને, એમ એકથી ચાર પાંચ અધુરે પડી ગયા પછી, અધુરે દિવસે જીવતું બાળક જન્મે છે, અને પછીથી પુરે દિવસે જન્મે છે, પણ તેઓ પોતાનાં માબાપનાં પાપની નિશાની તરીકે દીલપર દરદ લઇનેજ જન્મે છે, અને દુનીયામાં તેઓને નામોશી લગાડે છે. આવી જીંદગી થોડા મહીના કે એકુ બે વરસ, આ દુનીયા ઉપર કહાડી તેઓ બીચારાં મરણ પામે છે.

ઘડીભરની ઘેલછા અને મોજનું શું ગંભીર પરિણામ, કેટલી તંદરોસ્તી અને પૈસાની બરબાદી, કેટલું નિર્દોષ અને નિરાધાર ઉપર દુ:ખ ! એ સઘળું મન ઉપર કાબુ નહીં રાખવાનું પરિણામ છે.

(૨) દિવાનાપણું અને ખહીના (ક્ષય) રોગ નથી ઉતરતા પણ ફકત ખાસીયત ઉતરે છે જેથી ચોકસ સંજોગો વચ્ચે, તે દરદ જેઓના માબાપમાં હોય છે, તેઓને જલદી લાગુ પડે છે.

ઉપલી વિગત ઉપરથી ખાતરી થશે કે ખહી, ગરમીના રોગો અને દિવાના માણસોએ તેમજ ખોડખાપણવાળાં સ્ત્રી પુરૂષોએ પરણવાથી નુકશાનકારક પરિણામ આવે છે.

ટુકમાં, તંદરોસ્તી પરણેલાં જોડાંની જીંદગીમાં ઘણો અગત્યનો ભાગ

ભજવે છે. તે છતાં એ બાબદ તરફ બન્નેની પસંદગીમાં કેટલી બધી બેદરકારી માબાપો અને ખુદ પરણનાર જોડું દેખાડે છે. એક પુરૂષ કે સ્ત્રી એક ઘોડો કે કુતરો ખરીદે છે ત્યારે તેની હજાર કાળજીથી તપાસ કરાવીને લે છે. પણ જ્યારે તેઓ પોતાની દીકરીને પરણાવવા નિકળે છે ત્યારે ફક્ત જમાઈની કમાઈ અને ઓધ્ધા શિવાય, બીજી ઘણી અગત્યની બાબદો જેવી કે સદગુણ, આબરૂ ઇજત, ચાલચલણ, અને તંદરોસ્તી, વગેરે ઉપર બીલકુલ ધ્યાન નથી આપતાં. એક પુરૂષ જો ધંધામાં ભાગ્યો શોધે છે તો તે તન, મન અને નીતિરીતીએ સારો હોય તેની સંભાળ લે છે, પણ જ્યારે પરણે છે, અને જીંદગીની અને સંસારની ભાગીદારીમાં ઉતરે છે, ત્યારે તે ફક્ત એક સ્ત્રીના ચેહેરા અને પૈસા ઉપરજ ગણત્રી કરે છે. પછી સંસાર સુખી નહીં નિવડે તેમાં કસુર કોણનો ?

પશ્ચીમના દેશોમાં કેટલાક ભાગમાં જેમ કાયદો ઘડવામાં આવ્યો છે. કે સારી તબીએતની સરટીફીકેટ મેળવ્યા પછીજ લગ્ન થઇ શકે છે, તેવા કાયદા આપણા દેશમાં પણ ઘડવા જોઇએ.



પ્રકરણ ૧૨ મું.

બાળક અને તેના હક.

બાળક એક કુદરતની કિમતીમાં કિમતી બનાવટ છે, અને પરણેલાં જોડાં ઉપર કીરતારની ઉત્તમમાં ઉત્તમ બક્ષેસ છે, તે એક દેશની અને માબાપની સૌથી કિમતી અસકયામત, એક ઘરનો ચેરાગ, માબાપની પ્રીત અને સ્નેહનું મજબુત જોડાંણ, અને એક સ્યાણી સ્ત્રીનું સ્વર્ગ છે. એક તંદરોસ્ત હસતાં રમતાં બાળક અને તેના નિર્દોષ પટપટારાથી ઘર ગાજી રહે છે. જે કુટુંબમાં એક બાળકની નવાજેશ નથી, ત્યાં ગમે તેવું સુખ, પૈસોટકા અને ધણી ધણીઆણી વચ્ચે ગમે તેવો મજબુત પ્યાર અને સંપ હોવા છતાં, તેઓની જીંદગી મોટે ભાગે ખાલી હોય છે,

આવા કિમતી પરોણાની મેહમાનગીરી અને સંભાળ માટે તેના જનમ્યા આગમચથી શું તૈયારીઓ કરવામાં આવે છે, તેના જનમ્યા પછી શું કાળજી લેવામાં આવે છે? એક ઘરમાં કોઇ પરોણો થોડા દિવસ રેહેવા આવે છે, તો તરેહવાર તૈયારીઓ દહાડાઓ આગમચ કરવામાં આવે છે, જ્યારે આ કિમતી પરોણા માટે એક માબાપ મોટે ભાગે જુજ તૈયારી કરવા શિવાય કાંઈ પણ વધુ ખ્યાલ કરતાં નથી. બાળક સહી સલામત આવે પછી બધું થઈ રેહેશે, એમ નચીંત બેસી રેહેવામાં આવે છે.

આવા એક કિમતી જીવના જન્મ હક તો હોવાજ જોઇએ. બાળક તદ્દન નિરાધાર હોવાને સબબે માબાપની પવિત્ર ફરજ છે કે તે હક તેને બક્ષવાની કાળજી રાખવી, તે નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) સૌથી પહેલો અને અગત્યનો હક પ્યાર અને આબરૂ ઇજ્જતમાં જન્મવાનો છે.

(૨) તંદરોસ્ત તન અને મનનો વારસો.

(૩) સારા સુખી આસપાસના સંજોગો, જેવા કે સ્વચ્છ ઘર, સારી જતન, ખોરાક વગેરે.

(૪) જન્મતી વખતે પુરતી સંભાળ.

(૫) જનમ્યા પછી તે જયાં સુધી સમજમાં આવે ત્યાં સુધી સારી રીતે ઉછેરવાની કાળજી.

(૬) શિસ્ત, (Discipline).

(૭) તન અને મનની સારી ખિલવણી.

(૮) સારૂં ચારિત્ર.

(૯) ઘરની કેળવણી.

(૧૦) બીમારી વખતે સારી માવજત અને તબીબી મદદ.

ટુકમાં તંદરોસ્ત અને આબરૂ ઇજ્ઝતમાં જન્મી, સૌથી સરસમાં સરસ રીતે ઉછરવાનો તેનો જન્મ હક છે.



પ્રકરણ ૧૩ મું.

સુવાવડ વખતે માતાને માટે જોઈતી વસ્તુઓની ટીપ.

૧ એક વાર પહોળો અને પોણો વાર લાંબો લેધર કલૉથનો ટુકડો.

૨ સફાઇદાર ધોએલી ચાદર.

૧ થોડી તૈયાર બનાવેલી કપડાંની ગાદીઓ અથવા એક ડજન મોટા સેનીટરી ટોવેલો (Sanitary towels).

૧ બાટલી એરંડયા તેલની.

૨ પેટપર બાંધવાના પાટા.

૧ દજન મોટી સેફ્ટી પીન્સ. (Safety pins).

૦॥ રતલ સાદા અથવા બોરીક રૂનું પેકેટ (Absorbent or Boric Cotton).

૩ અવાર નવાર બદલવાને માટે ઓછામાં ઓછાં ત્રણ જોડી કપડાં.

૨ નાનાં ઇનેમલનાં પ્યાલાં.

૧ સાબુનો ગોળો.

૩ ટુવાલ.

૧ બૅડ પેન (Bed-pan).

વાપરવા અથવા લુછવા માટે સફાઇદાર ધોએલું થોડું કપડું.

જો બધું નવું કપડું અથવા સેનીટરી ટોવેલ વેચાતા લેવાની શકિત નહીં હોય, તો ઘરનાં જુનાં, પણ સ્વચ્છ, ફાટેલાં કપડાંને ધોબી પાસે ધોવડાવીને સફા કરવામાં આવે તો તે પણ ચાલી શકશે.

બાળકને માટે જોઈતી વસ્તુઓની ટીપ.

થોડો સફાઇદાર રૂ, બને તો ઘાનાં કપડાં (Lint) નો નાળ બાંધવા માટે એક વાર જેટલો ટુકડો, સાલીડ તેલ, નાળ બાંધવા માટે મજબુત દોરો, પેટ ઉપર બાંધવાના બે ત્રણ પાટા, બોરત્યાં (બાળોટીયાં) આસરે એક ડજન, સાબુ, ટુવાલ, બે જોડી ગરમ કપડાં, એક શાલ, અને પારણું અથવા ઘટતું બિછાનું.

મા અને બાળકની દરેક ચીજ અગાઉથી તૈયાર કીધા પછી, છુટી છુટી બાંધી, તેની ઉપર ટીકીટ મારીને રાખવી, કે જેથી કરીને છેલ્લી ઘડીએ દોડાદોડ નહીં કરવી પડે.

બનતાં સુધી પહેલેથીજ બાળકના વપરાસની ચીજો, જેવી કે સાબુ, ટુવાલ વગેરે જુદુંજ રાખવું જોઇએ.



પ્રકરણ ૧૪ મું.

બાળકનું અધુરે જન્મવું.

કેટલીક વખતે અકસ્માત કે ગર્ભસ્થાનનાં દરદથી અથવા ગરમીના રેાગથી બાળક પુરે દહાડે જન્મવાને બદલે અધુરે પડે છે, જેને કસુવાવડ કહે છે. સાત સુવાવડમાં જેટલેા જોખમ નથી સમાયલેા તેટલેા એક કસુવાવડમાં સમાયલેા છે.

સાધારણ રીતે બાળક પડવા આગમચ નબળાઇ, ચક્કર, પીકુ અને કમ્મરમાં દુ:ખાવેા થઈ લેાહી દીસે છે. એવી વખતે તુરતજ બિછાનામાં સુઈ જવું જોઇએ અને જો લેાહી હદ બાહારનું જતું હેાય તેા બીછાનાના પગ ઉંચા કરવા, અને તુરત દાકટરની સલાહ લેવી જોઇએ.

કોઈ વખતે તુરતા તુરત ચાંપતા ઇલાજો લેવા છતાં પણ બાળક પડી જાય છે. જો એાડનેા સેહેજ પણ ભાગ રહી જાય છે તેા હદબહારનેા દુ:ખાવેા થાય છે, અથવા તેા લેાહી ચાલુ રહે છે. જો તે કહાડવામાં આવતેા નથી તેા યા તેા ઝેરી તાવ આવે છે અને સ્ત્રીના જીવનેા ભેાગ લે છે, કે સેહેજ સાજ રહી ગયેા હેાય તેા, ચાલુ દુ:ખાવેા થાય છે, પાણી પડે છે, ફુલ વાંકું પડી જાય છે અને સેાજો થઇ આવે છે, જેને પરિણામે સ્ત્રી જીંદગીભર પિડાય છે. એક વખતની કસુવાવડ પછી પુરે દિવસની સુવાવડ થયા પછી ખાસ વધુ સંભાળ લેવી જોઇએ, નહીં તેા સ્ત્રીના અંદરના ભાગેા પાછા બરાબર સંકેાચાયા વગર રહી જાય છે.

કસુવાવડના જોખમેા એટલા બધા તેા છે કે કેાઇ અગત્યના સંજોગેાને લીધે ફકત માતાનેા જીવ બચાવવાની નેમથીજ બાળક અધુરે કહાડી

નાખવું પડે છે, તે શિવાય કોઇ પણ બીજાં કારણ સર તેમ કરવું તે કાયદા અને નીતિની નજરે ગુનાહ ગણાય છે અને તે કરનાર દાક્ટર અથવા નર્સને સજા થાય છે.



પ્રકરણ ૧૫ મું.

સુવાવડી સ્ત્રીની માવજંત.

સુવાવડ માટે ઓછામાં ઓછા બે ત્રણ મહીના આગમચથી ગોઠવણ નક્કી કરી રાખવી જોઇએ કે, બાળક ધારવા કરતાં વેહલું જન્મે તો, છેલ્લી ઘડીએ રવડાત નહીં થાય, અને કિમતી વખત ગુમાવાથી કાંઇ મુશ્કેલી હોય તો માતા અને બાળકનો કિમતી જાન જોખમમાં નહીં આવી પડે.

સુવાવડ વખતે થતી ઇજા અને તેને પરિણામે થતી જીંદગી સુધાની વેદના, તથા માતા અને બાળકોનાં નિપજતાં મરણો; મોટે દરજ્જે અટકાવી શકાય તેવાં કારણોને આભારી છે, માટે જો સ્ત્રીને, તેની જીંદગીના અગત્યના બનાવમાંથી સહી સલામત પસાર કરવી હોય, તો સૌથી સરસ ઈલાજ એ છે કે સુવાવડ કરવા માટે સૌથી કાબેલ તબીબ કે નર્સનાં હાથમાં તેને સોંપવી.

સુવાવડ વખતે જેટલી કાળજી લીધી હશે અને જેટલો પૈસો ખરચ્યો હશે, તે આયંદે હજાર દરજ્જે બદલો વાળી આપશે, કારણ કાબેલ હાથોમાં રહેવાથી ઘટતી માવજતને પરિણામે સ્ત્રીને કાંઈ બગાડો રહી નહીં જશે, અને સુવાવડ આગમચની હાલતમાં તે જલદી પાછી આવી જશે. પરિણામે તે પોતાનાં બાળકની અને ઘરની સંભાળ લઈ શકશે, અને ચાલુ દવાદારૂના પૈસા બચવા ઉપરાંત ચીંતા અને વેદનામાંથી સ્ત્રી તેમજ ધણી અને કુટુંબ પણ બચી જશે.

સૌથી અગત્યની બીના જે ખુબ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ તે એ છે કે ગમે તેવા કાબેલ તબીબ કે નર્સને હાથે સુવાવડ કરાવી હોય, છતાં એક મહીના પછી જરૂરજ અનુભવી તબીબ પાસે અંદરથી

તપાસ કરાવવી જોઇએ, અને કાંઇ પણ બગાડો, જેવો કે સોજો રહી ગયો હોય, ગર્ભસ્થાન બરાબર સંકોચાયું નહીં હોય, તો તુરત તેના ઇલાજ લેવા જોઇએ. નજીવો સોજો, અથવા ફુલ વાંકુ થઈ ગયલું હોય છે, તે આ બાબદની બેદરકારીને પરિણામે જુનું થવાથી ભવિષ્યમાં ઝાઝી પિડા થાય છે.

એક બાબદ ઉપર ઘણો ભાર મુકવાની જરૂર છે તે એ કે સુવાવડ વખતે ચીરા પડયા હોય, તેને તુરત ટાંકા નથી મારવામાં આવતા, તો ભવીષ્યમાં ફુલ નીચે ઉતરી આવે છે. પરિણામે જીંદગીભર હેરાન થવું પડે છે.

થોડીક અગત્યની સુચનાઓ.

(૧) જે ચીજો સુવાવડ દરમ્યાન સ્ત્રીના વપરાસ માટે જોઇતી હોય તે તદન સફાઇદાર હોવી જોઇએ, તેમજ જે દાઈ કે દાકટર હોય તેનાં કપડાં અને હાથ પગ સફા હોવા જોઇએ, કે કોઈ પણ જીવ જંતુની બીમારી સ્ત્રીને લાગુ પડી શકે નહીં.

(૨) ઘર કરતાં સારી હોસ્પીટાલમાં સુવાવડ કરાવવી ફાયદાકારક છે.

(૩) જો ઘરમાં સુવાવડ કરવી હોય તો સારો હવા ઉજાસવાળો અને ખુલ્લો ઓરડો તૈયાર કરવો.

(૪) પહેલા ત્રણ દિવસ હલકો ખોરાક જેવો કે દૂધ, કાંજી, પાંઉ, માખણ, અને ત્રીજે દિવસે એરંડયાનો જુલાબ લીધા પછી ધીમે ધીમે સાધારણ, પણ જલદી પચે તેવો, પુષ્ટિકારક ખોરાક લેવો.

(૫) તાવ આવે, કે અંદરથી પિડા થાય, કે દૂધ પાતી વખતે છાતીમાં તકલીફ થાય, તો તુરત દાકટરની મદદ લેવી.

(૬) ઓછામાં ઓછાં છ અઠવાડિયા ગર્ભસથાનને અસલ હાલત ઉપર આવતાં થાય છે, માટે પહેલા દશ દિવસ તદન, અને પછીથી જેટલી બને તેટલી, આશાયસ લેવી જોઇએ, તેમજ ઘરની અને કુટુંબીઓની ફિકર ચિંતાથી દુર રહેવું જોઇએ.

ઘણું જલદી ઉઠીને ઘરનું કામકાજ કરવાથી અથવા તો બહાર કામે જવાથી સ્ત્રીની તંદરોસ્તીને નુકશાન થાય છે અને બાળકની પણ ઘટતી કાળજી લઈ નથી શકાતી.

નક્કી યાદ રાખવું કે માતાની તબીએત સારી હશે તોજ તે બાળકની સારી રીતે સંભાળ લઈ, તંદરેાસ્ત ઉછેરી શકવા ઉપરાંત, ઘર અને કુટુંબ તરફની ફરજો સંપૂર્ણ રીતે અદા કરી શકશે.

વધુમાં એટલું પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે સ્ત્રોના ગુપ્ત ભાગનાં દરદોનો આસરે ૫૦ થી ૬૦ ટકા સુવાવડનો બગાડો રહી જવાથી થાય છે.

મહીનો દિવસ થયા પછી અથવા, જો તદન સાધારણ રીતે સુવાવડ થઈ હોય તો, તે આગમચ બને તો રોજ ખુલ્લી હવામાં ગાડીમાં બહાર ફરવા જવું, અને પછી ધીમે ધીમે થોડું બહાર ખુલ્લી હવામાં ચાલવું જોઇએ.



પ્રકરણ ૧૬ મું.

ધવડાવનારી માતાની સંભાળ.

ધવડાવનારી માતાની સંપૂર્ણ રીતે સંભાળ લેવી જોઇએ, કારણ તંદરેાસ્ત સ્ત્રીઓનુંજ દૂધ પુષ્ટિકારક હોય છે અને તે ઉપર બાળક સહેલાઇથી ઉછરે છે.

કુદરત પોતાનું દરેક કામ દુરઅંદેશીથી કરે છે. બાળક પેટમાં રહે છે ત્યારે તેનું પોષણ કરવા માટે લોહીની જરૂર પડે છે એટલે માસિક માંદગી બંધ થાય છે; તેવીજ રીતે ધવડાવનારી સ્ત્રીની તંદરેાસ્તી ઉપર બોજો પડતો અટકાવવાની નેમથી, મોટે ભાગે સ્ત્રી જ્યારે બાળકને ધાવણ આપે છે ત્યારે માસિક માંદગી બંધ રહે છે.

બોટણીપર ચીરા પડવાથી, અથવા દૂધ બંધાઈ જઈ ગાંઠ થવાને સબબે, દૂધ પાતાં માતાને દુ:ખાવો થતો હોય તો દાકટર પાસે દવા મંગાવીને લગાડવી. તેમ કીધાથી ફાયદો નહીં થાય તો (Shields) નામનાં કાચના રબરની બોટણી મુકેલાં તૈયાર ઓજારો મળે છે, તે મારફતે દૂધ પાવું.

જો છાતીમાં ગાંઠ થવાને સબબે દુ:ખાવો થતો હોય તો કાળાં ગામઠી મીઠાંને બારીક છુંદી, તેને ગરમ કરીને તેનો સેક કરવાથી, અથવા

રૂ ઉપર પાંથરી છાતી ઉપર અવાર નવાર કલાક કલાકે બાંધી રાખવાથી, ફાયદો થાય છે; પણ જો દુ:ખાવો સખત હોય અને તાવ પણ આવતો હોય, તો પાક ઉપર ચઢતાં અટકાવવા માટે દાકટરની સલાહ લેવી.

ધવડાવનારી માતાનો ખોરાક.

સાધારણ રીતે સ્ત્રીઓ એવી માન્યતા ધરાવે છે કે ધવડાવનારી સ્ત્રીએ બાળકના લાભ અર્થે વધુ ખોરાક લેવો જોઇએ. હોજડી પોતાના હંમેશના બોજા ઉપરાંત વધુ કામ નથી કરી શકતી. પરિણામે માતા બદહજમી, કબજ્યાત, બેચેની વગેરેથી પિડાય છે, અને તેને સબબે તબીએત નબલી પડી સામું દૂધ કમતી થાય છે.

ત્રીજે દિવસે જુલાબ લીધા પછી, સુપ, તથા હલકો ખોરાક લેવાનું શરૂ કરવું અને ધીમે ધીમે બધો હંમેશનો સાધારણ ખોરાક લેવો. ઘણાંકો તરકારી અને ફ્રુટથી ખુબ બીહે છે, પણ તે અગત્યની ચીજો છે અને તે રોજીંદી લેવી જોઇએ. ખોરાક સહેલાઇથી પચી જાય તેવો અને પુષ્ટિકારક હોવો જોઇએ, અને નિયમિતપણે લેવો જોઇએ. ખોરાક ધીમે ધીમે ચાવીને ધીરજથી ખાવો જોઇએ.

ધવડાવનારી સ્ત્રીને માટે જો કાંઈ પણ ચીજ ઘણી અગત્યની હોય તો તે પાણી છે, અને તેણે તે દિવસમાં, ઓછામાં ઓછાં, ચાર ટંબલર પીવાં જોઇએ. કોકો, કાંજી, દૂધ વગેરે જે ચીજો દૂધ વધારવા માટે પીવામાં આવે, તે દરેક ખોરાક તરીકે વેળાસર લેવું અને નહીં કે વચ્ચે વચ્ચે. દાખલા તરીકે, નાસતો ખાધા પછી કોકો કે દૂધ પીવું.

ભારી ખાણું, જેવું કે મીઠાઇ, મેવો, કેક, ઝાઝો ચરબીવાળો ખોરાક, સ્ટ્રોંગ ચાહ, કાફી, અને દારૂથી દૂર રહેવું જોઇએ.

ઘણી ધવડાવનારી માતાઓ Stout અને Beer કે વાઇન પીએ છે, તેઓ એમ માને છે કે તેથી દૂધ વધુ આવે છે. તે ભુલ ભરેલો ખ્યાલ છે. તેથી ફાયદો કરતાં નુકશાન વધુ થાય છે.

ટુકમાં કહીએ તો સ્ત્રી સાધારણ જે ખોરાક લેતી હોય અને જેથી તેની તંદરોસ્તી સુવાવડ આગમચ સારી રહેતી હતી, તે ખોરાક સાધારણ રીતે લેવો અને દૂધની કાંઈ મુશીબત હોય તે શિવાય તેમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર નથી.

પ્રકરણ ૧૭ મું.

ધવડાવનારી આયા (ધાવ).

જો માતાને દૂધ નહીં હોય, અથવા તે મરણ પામી હોય યા ગંભીર બીમારીથી પિડાતી હોય, તો ઉપરનું દૂધ આપવાની સૌથી સરસ રીત ધવડાવનારી આયા છે. તેને રોકવા આગમચ તેણે પૈસા આપી મેળવેલી સરટીફીકેટ ઉપર આધાર નહીં રાખતાં, રોકનાર ધણીએ પોતાના કુટુંબી તબીબ પાસે તેની શારીરિક તપાસ કરાવી ખાતરી કરવી જોઇએ, કે તે છાતીનાં દરદ અથવા ગરમીના રોગથી પિડાતી નહીં હોય. તેનાં બાળકની પણ તપાસ કરાવવી જોઇએ કારણ તેની હાલત માતાનું દૂધ કેવું છે તેની ગવાહી આપે છે. તેનું બાળક જે બાળકને ધવડાવવાનું હોય, તેની ઉમ્મરનું અથવા સહેજ મોટું હોવું જોઇએ.

તે તદન તંદરોસ્ત હોવા ઉપરાંત સારા સ્વભાવ અને સારી ચાલચલણવાળી હોવી જોઇએ, કારણ શરૂઆતની જીંદગીનો પાયો નાખવાનું કામ તેનાપર રહે છે, અને જેવી શરૂઆતથીજ આદત પડી હોય છે, તેવી આખી જીંદગી સુધી નિભે છે.

ધવડાવનારી આયા રાખી હોય તો તેની તબીએતની પૂરતી સંભાળ રાખવી જોઇએ, કે જેથી કરીને દૂધ સારૂં આવે. તેને સારો પૂરતો પણ હલકો ખોરાક નિયમિતપણે આપવો જોઇએ, અને સાથે ઘટતા પ્રમાણમાં દિવસે આશાયેસ પણ આપવી જોઇએ, તેને સારી સુખાકારીભરી જગ્યામાં રાખવી જોઇએ અને ખુલ્લી હવામાં ફરવાની કસરત પણ આપવી જોઇએ. સાથે વળી તેનાં શરીરની સફાઇ સુઘડાઇ ઉપર ધ્યાન આપવું જોઇએ, કે તે ગંદી નહીં રહે, અને કોઇ નહીં જોય ત્યારે જે ગમે તે ખાય નહીં. નહીં તો બાળકને બદહજમી થવાનો સંભવ રહેશે. બાળક નાનું છે કરીને તેને આયા ઉપરજ નહીં છોડવું જોઇએ. આયાની રહેણી કરણી, રીતભાત અને સ્વભાવપર બાળક જવાના ઘણા સંભવ રહે છે, માટે ચાલુ તેના ઉપર દેખરેખ રાખવી જોઇએ, અને દરેક ચીજ નિયમિતપણે કરાવવી જોઇએ.



પ્રકરણ ૧૮ મું.

તુરતના જન્મેલાં બાળકની સંભાળ.

બાળક જનમ્યા પછી ઘણા બારીક સંજોગમાંથી પસાર થાય છે. જન્મવા આગમચ પેટમાં તે ઘણી સલામત જગ્યામાં રહે છે, અને કુદરત માતાના લોહીમાંથી તેનું પોષણ કરે છે, પણ જન્મ્યા પછી તેના સંજોગો બદલાય છે. બહારની થંડી હવા તેના દમમાં જાય છે, માતાના અથવા ઉપરનાં દૂધથી તેનું પોષણ થાય છે, અને હવામાં થતા ચાલુ ફેરફાર તેના ઉપર અસર કરે છે. આવા કટોકટીના વખતમાં તેની ઘણી સંભાળ લેવાની વીશેશ જરૂર છે.

બાળકનું મરણ પ્રમાણ સૌથી વધુ પહેલા બાર મહીના, અને ખાસ કરીને પહેલા મહીના દરમ્યાન વધુ હોય છે. તેમ થવાનું કારણ હોજડી, છાતીનાં દરદો, શીતળા અને ગોવરાં (ઓરી, અછબડા) જેવા ઉડતા રોગો, અને સૌથી અગત્યનું માતાની બેપરવાઈ અને બીન-અનુભવ છે. એ સઘળાં અટકાવી શકાય તેવાં કારણો છે.

શીતળા આવે છે, તે વખતે દવા નહીં અપાય, એવા વહેમને લીધે બાળકોના નાજુક જીવને નાહકની પિડામાં નાખવામાં આવે છે. આ દરદથી આંખમાં ગંભીર પ્રકારનો સોજો આવે છે, અને તેનો જો ચાંપતો ઇલાજ કરવામાં નથી આવતો, તો ફુલાં પડી સદાનો અંધાપો આવે છે.

સાધારણ રીતે આપણે અનુભવીએ છીએ કે જયારે એક માણસ કુતરૂં, કે કાંઇ બીજું જાનવર કે પક્ષી ખરીદે છે, ત્યારે તેને કેવો ખોરાક આપવો, અને કેવી રીતે ઉછેરવું તેનું જ્ઞાન પોતાનાં ઓલખાણ પીછાનવાળાં મારફતે, અથવા ચોપડી વાંચીને મેળવે છે, પણ અતી અજબ જેવી અને ખેદકારક બીના એ છે કે કિમતી નાનાં બાળકોના જાન માટે તેટલીજ અને ઘટતી કાળજી રખાતી નથી. બાળક ઉછેરવાની વિદ્યા તો જાણે એક રમત હોય તે મીસાલ હાલમાં કામ લેવાય છે.

આજ કાલની આપણી ખાંમીભરી કેળવણીમાં ફેરફાર કરી, સ્ત્રીઓને લાયકની કેળવણી તેઓને આપવામાં આવે નહીં, દરેક સ્ત્રીને, શ્રીમંત અથવા ગરીબને સરખી રીતે, ઘરસંસારી બાબદનું જ્ઞાન લેવાની ફરજ

પાડવામાં આવે નહીં, અને જ્યાં સુધી છોકરા છોકરીઓના મન ઉપર પરણ્યા આગમચ, ધણી ધણીઆણી અને માત પીતાની એકમેક તરફ, તથા બાળક તરફની ફરજ અને જોખમદારી, ઠેસવવામાં આવે નહીં, ત્યાં સુધી સુવાવડી સ્ત્રી અને નાનાં બાળકોની થતી કતલ અટકાવી શકવી મુશ્કેલ છે.

બાળકને જન્મ આગમચ જેમ માતા ઉપરજ પોતાની જીંદગીનો આધાર રાખવો પડે છે, તેવીજ રીતે જન્મ પછી પણ પોતાનાં પોષણ, ભવિષ્યની કેળવણી અને મજબુત બાંધા માટે મોટે ભાગે મા ઉપરજ બાળક વધુ આધાર રાખે છે. વળી સારાં પોષણ માટે જેટલી માતાનાં દૂધની તેટલીજ તેનાં જીવન માટે તેના પ્યારની અગત્ય છે. ગમે તેટલા પૈસા ખરચવા છતાં, માતાના જેટલી કાળજી કરનારા સારા નોકરો આજ કાલના જમાનામાં મળવાની મુશ્કેલી, તેમજ માતા વગરનાં બાળકને ઉછેરવાની જેહેમતથી કોણ અજાણ્યું છે ?

જન્મ પછી તુરત લેવા જોઈતા ઇલાજો.

બાળક જનમ્યા પછી જેમ બને તેમ જલદી તેની આંખો, ભીનાં સફાઈદાર નરમ કપડાંથી સાફ કરી, શરીર ઉપર વેસલીન (Vaseline) અથવા સાલીડ તેલ લગાડી જે ચીકણો પદાર્થ ચોંટેલો હોય છે તે નરમ કપડાંથી ધીમે ધીમે લુછી નાખી, સાબુ ચોળી નહવડાવી, શરીર તદ્દન સુકકું કરી નાખવું. પછી નાળ ઉપર ધાતું કપડું અને બોરીક એસીડ પાઉડર મુકી, પાટો બાંધીને ગરમ પણ હલકાં કપડાં પહેરાવી, બરાબર ઓઢાડીને સુવાડવું જોઇએ.

આંખની સંભાળ :—સ્ત્રીઓને કોઇ વખતે પીળુ પાણી જાય છે, તે મુખ્ય કરી પરમાનાં દરદને લીધે હોય છે. તેવી સ્ત્રીઓનાં બાળકને જન્મતી વખતે તે પાણી આંખમાં જાય છે તેને પરિણામે, સોજો આવે છે અને બાજે વખતે આંખ પણ જાય છે. આવી સ્ત્રીએ પોતાના તબીબ પાસે આગળથી દવા મંગાવી રાખી બાળક જન્મે કે તુરત આંખમાં નાખવી જોઇએ. સ્ત્રી આ બીમારીથી નહીં પણ પીડાતી હોય, છતાં જરાક પણ આંખ લાલ થાય તો બોરીક લોશન (Boric lotion)

મંગાવી તેને રૂમાં ભીજવી ત્રણ ચાર દિવસ સુધી રોજ એક યા બે વખત આંખ સાફ કરવી જોઇએ.

નાળ:—દર રોજ બોરીક પાઉડર ધાનાં કપડાંપર નાખીને તે નાળની આસપાસ લપેટી, પાટો બાંધી રાખવો, કારણ તે એક જખમ હોવાથી તેમાં સુક્ષમિક જીવ જંતુઓ જશે તો પાક ઉપર ચઢશે. ઘણુંખરૂં પાંચથી સાતમે દહાડે નાળ ખરી જાય છે. બાળકને ઉચકમેલ કરતાં નાળ ખેંચાઇને દુ:ખાવો નહીં થાય, તેની કાળજી લેવી જોઇએ. નાળ ખર્યા પછી પણ જયાં સુધી જખમ તદન સુકાઈ જાય ત્યાં સુધી, પાઉડર નાખીને પાટો બાંધી રાખવો જોઇએ.

કપડાં:—બાળકનાં કપડાં સહેજ ગરમ પણ હલકાં, અને તેના હાથ પગ છુટથી હાલી શકે તેવાં ઢીલાં હોવાં જોઇએ. કેટલાંકો સરદી નહીં લાગે કરીને માથાંપર તંગ પાટો બાંધે છે, અથવા ઘણાં ગરમ કપડાં પહેરાવીને ઓઢાડીને રાખે છે, તેમ નહીં થવું જોઇએ. બાળકનાં કપડાં રોજ બદલવાં જોઇએ.

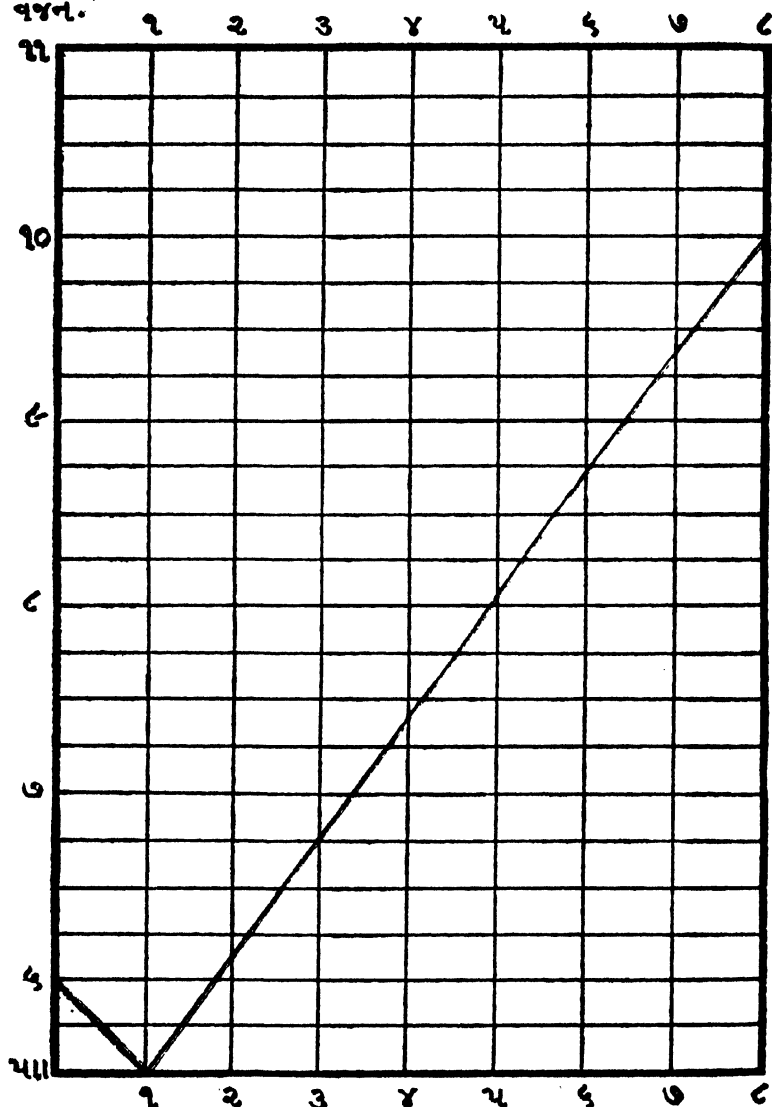
નહવડાવવાનું:—એક તંદરોસ્ત બાળકને રોજ નહવડાવવું જોઇએ, પણ તેમ કરતાં તેના શરીર ઉપર પવન નહીં આવે તેની સંભાળ લેવી જોઇએ. નહવડાવ્યા પછી હંમેશાં સાફ કપડાં પહેરાવવાં જોઇએ. ઘણાં નાજુક બાળકને ત્રીજે ચોથે દિવસે નહવડાવવું, પણ રોજ તેનું શરીર સફા ટુવાલથી લુછીને કપડાં બદલવાં જોઇએ, આપણી અસલ રીત, જેમાં બાળકને પગપર સુવાડી, તેલ, માખણ, વગેરે લગાડતાં હતાં, તે જો પગ સફા કરીને ચાલુ રખાય તો વાંધો નથી; તેથી બાળકનાં શરીરને માલીશ કરવાનું, જે એક સારી ચીજ છે, તે બની શકે છે.

બાળોટીયાં (બોરત્યાં):—દરેક વખતે ભીજાયાં કે તુરત બદલવાં જોઇએ એટલુંજ નહીં પણ ધોયા વગર કદી પણ પાછાં નહીં વાપરવાં, નહીં તો ચામડી લાલ થઇ ઉપર ઝીણી ફુલ્લીઓ વગેરે થવાનો સંભવ રહે છે. બાળકને ઝાડો આવ્યા પછી દરેક વખતે નરમ ભીંજવેલાં કપડાંથી ભાગ ધોઈ નાખવો જોઇએ.

ઉંઘ:—એક તંદરોસ્ત બાળક મોટે ભાગે દિવસમાં સુઈ રહે છે. નહવડાવ્યા પછી નજદીક બે થી ત્રણ કલાક તે સુઈ રહેવું જોઇએ, અને આખી રાત પણ સુવું જોઇએ. પહેલા ત્રણ ચાર મહીના તેની ઊંઘ-

બચ્ચાંના વજનનો કોઠો.

અઠવાડયાંમાં ઉંમર.



આ માફક એક જાડાં કાગળપર હાથે કોઠો બનાવી દર પખવાડિયે વજન લેવું જોઈએ.

ગીનું કામ દૂધ પી ને ઘણુંખરૂં સુઇને વખત પસાર કરવાનું છે. પારણું સાફ હોવું જોઇએ, અને એવી જગ્યામાં મુકવું કે ત્યાં પૂરતી હવા અને અજવાળું આવે, પણ બાળકનાં શરીરપર પવનની ફુંક નહીં મારે, અને આંખની ઉપર તડકુ નહીં પડે તેની સંભાળ લેવી, કારણ નહીં તો સરદી લાગશે અથવા આંખને ઇજા થશે. તેની ગોદડી અને ઓઢવાનુ રોજ તડકાંમાં વખાતું નાખવું જોઇએ. એક બાળકને કદી પણ રાતે માતાના પાસાંમાં સુવાડવું નહીં જોઇએ, કારણ તેમ કીધાથી કોઈ વખત માતા ઉંઘમાં ફોર ફેરવતાં બાળકપર પોતાનો ભાર નાખી ગુંગળાવી નાખે છે. વળી બાળકના મ્હોડાંમાં માની દૂધની ઓટણી આપીને સુવાની આદત નહીં પાડવી. બાળક માતાના પાસાંમાં સુવે છે તેથી ઉપલા ગેરફાયદા થવા ઉપરાંત માતાની ઉંઘમાં ખલલ થાય છે.

મ્હોડાંમાં રબરની ઓટણીની આદત:—બાળકને રડતું અટકાવવા તરેહ પસંદની યુકતીઓ રચવામાં આવે છે. બાજે વખતે ચાલુ રાત દિવસ ઓટણી બાળકના મ્હોડાંમાં પડી રહે છે, અને ચાલુ તે ચુસ્યા કરે છે. બાળકનાં મ્હોડાંનો આકાર તેથી ફેરવાઈ જાએ છે, અને સુક્ષમિક જીવ જંતુઓ મ્હોડાં મારફતે શરીરમાં દાખલ થાય છે. ઘણી માતાઓ કદી પણ તેને ધોઇને સાફ નથી કરતાં એટલુંજ નહીં, પણ ભોયપરથી પડેલી ઉંચકી તેમની તેમ ધુળની ભરેલી પાછી બાળકનાં મ્હોડાંમાં મુકે છે. ઓટણી એટલી નુકશાનકારક ચીજ છે, કે જેમ પ્લેગથી ડરીને ચાલ્યે તેમ તેનાથી ડરવું જોઇએ.

વજન:—એક તંદરેસ્ત બાળકનું જન્મ વખતે ૭ા થી ૯ રતલ વજન હોય છે, અને દીનપર દીન વધીને વરસની આખેરીએ જન્મતી વખતે હોય તેના કરતાં ત્રણ ઘણું વધુ થવું જોઇએ. તેને પૂરતું દૂધ નહીં મળવાથી પહેલાં અઠવાડયામાં વજન સહેજ ઘટે છે. બાળક તંદરોસ્ત રહે છે કે નહીં, અને તે બરાબર રીતે ઉછરે છે કે નહીં, તે જાણવાની સૌથી સરસ રીત તેનું વજન છે. તે દર પખવાડયે લેવું જોઇએ, અને આ સાથે આપેલી આકૃતિ માફક એક જાડા કાગળના ટુકડાપર વજન લેવાની તારીખ અને રતલ નોધી લેવાથી તે જોતાં તુરત તેની તંદરોસ્તીનું અવલોકન કરી શકાય છે.

કમળો:—પહેલાં અઠવાડિયામાં ઘણાં મોટા અથવા ઘણાં નાંજુક

બાળકોની ચામડીનો રંગ કોઇ વખતે પીળો થાય છે, પણ તે આપ મેળે થોડા વખતમાં ઉતરી જાય છે.

સફાઈ સુઘડાઇ અને ખુલ્લી હવા:—જેમ સ્વચ્છ મકાંનો, અને આસપાસની સફાઇ સુઘડાઇથી મોટાં માણસની તંદરોસ્તી સારી રહે છે, તેમ બાળક પણ સારી રીતે ઉછરે છે, અને માંખી, મેલ અને ગંદકીથી ઉપજતાં દરદોથી તેઓ નીરાળાં રહે છે. ખુલ્લી સ્વચ્છ હવા અને તડકુ બાળકની જીંદગીમાં ખોરાક જેટલોજ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, માટે તંદરોસ્ત કે નબળાં બાળકોને, હવા ઘણી ખરાબ હોય તે શિવાય, બહાર ખુલ્લી હવામાં, રોજ સવાર સાંજ નહીં બને તો એક વખત તો જરૂર, ફરવા મોકલવાં જોઇએ; પણ તેને ગરમ કપડાં ઓઢાડીને સરદી નહીં લાગે તેની ખુબ સંભાળ લેવી જોઇએ. કમનસીબે ઘણી માતાઓ અને વળી કેટલાંક શિખેલાં માણસોને પણ એવો ધખારો હોય છે, કે ખુલ્લી હવામાં રાખવાથી બાળકને સરદી થાય છે, તેથી તેઓને ઘરમાં ગાંધી રાખે છે. રિકેટસ (Rickets) નામનું દરદ, જેની પહેલી નિશાંની અસુરેથી દાંત આવવાની, અને બાળક મોડેથી બેસતું અને ચાલતું થવાની છે, અને જેમાં હાથ પગ વાકાં થાય છે, તે તડકાં અને ખુલ્લી હવામાં ઉધરતાં બાળકમાં ઝાઝું જણાતું નથી. આ દરદ થયું હોય અથવા બાળક ઘણું તાવદાન જેવું હોય, તો મીઠું તેલ દિવસમાં એક વખત દસેક મીનીટ આખાં શરીરપર માલીશ કરી, આંગમાં ઝીણું મલમલનું પહેરણ પહેરાવી, એક કલાક કે અડધો કલાક તડકાંમાં સુવાડી રાખવું, અથવા રમકડાં આપી રમવા દેવું, અને સાથે વીરોલ (Virol) કે કોડલીવર ઓઇલ (Cod Liver Oil) પાવાથી, મહીના બે મહીનામાં જરૂર ફાયદો જણાશે. પોતાનાં બાળકને એકલાં આયાઓપર નહીં સોપતાં જેમ યુરોપીયન બાનુઓ જાય છે તેમ સ્ત્રીઓએ સાથે પોતે ફરવા જવું જોઇએ. આયાઓ બાળકોને જેમ ગમે તેમ નાખી, અથવા ચણા કે તેવીજ નુકશાનકારક ચીજો ખાવા આપી, પોતે પોતાનાં ઓલખાણ પીછાનવાળાં સાથે વાતો કરવા બેસે છે. વળી કોઇ કોઇ વખતે તેઓ બાળકને મારવાને પણ ચુકતાં નથી.

દાંત:—જ્યારે દાંત ફુટે છે ત્યારે બાળક ઘણુા બારીક વખતમાંથી પસાર થાય છે. કોઇ વખતે ઝાડો, તો કોઇ વખતે તાવ, અને

કોઈ વખતે ઉપળ્યું થઇ આવે છે. લગભગ છઠ્ઠે મહીને નીચલા બે દાંત ફુટે છે, અને બે વરસ સુધીમાં દૂધ્યા બધા, એટલે વીસ, દાંત ફુટી નીકળે છે. રિકેટસ (Rickets) થી પિડાતાં બાળકનાં દાંત મોડા ફુટે છે, એટલુંજ નહી પણ તેવાં બાળક વધુ પિડાય છે.



પ્રકરણુ ૧૯ મું.

અધુરે જન્મેલાં બાળકની માવજત.

અધુરે જન્મેલાં બાળકોનું વજન પાંચ રતલ, અને કોઈ વખતે તેથી પણ ઓછું હોય છે. અધુરે જન્મેલાં બાળકોની ખાસ કાળજી લેવી પડે છે. તે લોકની ખાસ જરૂરીયાત (૧) ગરમી અને (૨) હવામાં એકદમ થતા ફેરફારમાંથી બચવાની છે. તેટલાં માટે તેઓને રૂમાં લપેટી અને ફલેનલનાં કપડાંમાં વિંટાળી, અને આસપાસ ગરમ પાણીની બાટલી (ફ્લેનલ કે જાડાં કપડાંમાં વિંટાળીને) રાખવી જોઇએ. બાટલી મુકવા આગમચ બુચ એકદમ બંધ કરવાની સાવચેતી લેવી જોઇએ, નહીં તો પાણી બહાર નિકળી બાળક દાઝી જશે. જો પારણાંમાં સુવાડવું હોય તો તેની આસપાસ ગરમ કપડું નાખવું.

બિછાંનું એવી રીતે મુકવું કે બાળકનાં શરીર ઉપર પવનની ફુંક નહીં મારે.

જો પઇસાનો સવાલ નહીં હોય તો Incubator નામની પેટીઓ આવે છે, જેમાં એક સરખી ગરમી રહી શકે છે, તે વાપરવી.

અધુરે જન્મેલાં બાળકની તુરત કાળજી કરવી, અને નહીં કે કાંઇ ગરમ કપડામાં લપેટીને જમીન અથવા બિછાનાંપર, માતા ઠીકઠાક થઈ રહે ત્યાં સુધી, સાધારણ રીતે જેમ નાખી મુકવામાં આવે છે, તેમ નાખી મુકવું. તેમ કીધાથી પૂરે દિવસે જન્મેલાં પણ નબળાં બાળકને સરદી લાગી જાય છે, તો પછી અધુરે જન્મેલાં બાળકનાં શું હાલ થાય? માટે જેવું જનમ્યું અને નાળ કાપ્યો કે તુરત તેની પહેલાં કાળજી કરવી.

અધુરે જન્મેલાં બાળકને **કદી પણ જનમ્યા પછી તુરત અથવા એક મહીનો સુધી નહવડાવવું નહીં.** દરરોજ ગરમ કીધેલાં સાલીદ તેલથી તેનું આખું શરીર બરાબર માલીશ કરી કપડાં બદલવાં અને રોજ સાંજનાં પણ રૂ અને ફલેનલ બદલવું. થોડા રૂનું પડ અંદર મુકીને માથાં ઉપર ગરમ ટોપી પહેરાવી રાખવી.

બાળક જો સારી રીતે ઉધરતું હોય, તેનું શરીર ઘણું ઠંડું નહીં રહેતું હોય, અને ઘણી થંડીની રૂતુ નહીં હોય, તો થોડા દિવસ પછી, રૂ કહાડી નાખીને સાધારણ પણ પૂરતાં ગરમ કપડાં પહેરાવવાં, કે જેથી બદલવાની સહેલાઈ પડે અને બાળક હાથ પગ હિલવી શકે.

કપડાં કે રૂ બદલતી વખતે, અથવા તેલ માલીશ કરતી વખતે બાળકનાં શરીરપર પવન લાગી સરદી નહીં થાય તેની ખુબ સંભાળ લેવી જોઇએ. જોઇતી કરતી દરેક ચીજ પહેલાં તૈયાર કરી, ઓરડો અને કપડાં ગરમ કરીને, પછી જેમ બને તેમ જલદી એ કામ પારણામાં રાખીનેજ કરવું. એવી વખતે લેહલારા કરી ફોકટમાં વખત ગુમાવવાથી, બાળકનાં ડીલની ગરમી બહાર નિકળી જાય છે, તેનું જોર ઘટી જાય છે, અને તેને સરદી લાગે છે. પરિણામ એ આવે છે કે બીજી બધી કાળજી અને મહેનત બરબાદ જાય છે.

પહેલે મહીને રોજ ત્રણ ચાર વખત દૂધ અથવા પાણીમાં બે, યા ત્રણ ટીપાં બ્રાંડીનાં પાવાં ફાયદાકારક છે.

અધુરે જન્મેલાં બાળકને જેમ બને તેમ થોડું ઉંચકમેલ કરવું, પણ નિયમિત વખતે, ચારથી છ કલાકે જરૂર પાસું ફેરવ્યા કરવું. તેમ કરવાથી બધા ભાગમાં લોહી ફરતું રહે છે, અને ચામડીના એકના એક ભાગ ઉપર વજન આવવાથી ચાંદાં પડતાં અટકે છે.

ઘરમાં સૌથી ગરમ ઓરડો હોય તેમાં બાળકને રાખવું. ઘણી ઠંડક હોય તો નાની સગડી રાખી ઓરડો સહેજ ગરમ કરવો, પણ બારી બારણાં બંધ નહીં કરવા. ખુલ્લી સ્વચ્છ હવા અને તડકાંની, સાધારણ બાળક કરતાં પણ, અધુરે જન્મેલાં બાળકને વિશેષ જરૂર છે.

ટુકમાં સરદી નહીં લાગે, અને શરીરમાં એક સરખી ગરમી ટકી રહે તેવી રીતે કામ લેવું જોઇએ.

અધુરે જન્મેલાં બાળકને દૂધ કેમ પાવું.

માનું દૂધ અધુરે જન્મેલાં બાળકની જીંદગી ટકાવી રાખવા માટે સૌથી ઘણો અગત્યનો ખોરાક છે. માતાનું દૂધ આપવાથી ઉપરનાં દૂધના જોખમો દુર થશે, અને બાળકને જીવવાનો વધુ સંભવ રહેશે.

આપણી સ્ત્રીઓમાં એક ભુલભરી માન્યતા છે કે અધુરે જન્મેલાં બાળકની માતાને દૂધ નથી આવતું. કુદરત હંમેશાં પોતાનું કામ સારી રીતે કરતી જાય છે.

અધુરે જન્મેલું બાળક દૂધ બરાબર ખેંચી નથી શકતું, માટે જોર વાપરયા વગર માતાએ ધીમે ધીમે દાબીને, દૂધ કહાડવું અને પછી તે ચમચીએ પાવું. પહેલાં નિકળવું મુશ્કીલ પડે તો કોઇ બીજાં બાળકને અવાર નવાર છાતી આપવી, કે જેથી દૂધ છુટવા માડશે. આવી રીતે ત્રણ ચાર દિવસ સુધી આપ્યા પછી બાળકને છાતી આપવી, પણ ધવડાવતી વખતે પણ તેને બરાબર ગરમ કપડાંમાં લપેટેલું રાખવું જોઇએ. ઉંચકમેલ કરવામાં પણ ઘણી સંભાળ રાખવી જોઇએ. તેનું બિછાનું સુવાડવા આગમચ પાછું ગરમ કરવું જોઇએ.

બાળક જો નબળું હોય અને દૂધ ખેંચી નહીં શકતું હોય તો લાંબો વખત સુધી માતાનું દૂધ કહાડીને પાવું વધુ ફાયદાકારક છે.

દૂધ પાવામાં ધીરજ અને સંભાળ લેવી ઘણી જરૂરની છે. જો એકકી વખતે ઠીક ઠીક પી શકે તો બે બે કલાકે નિયમિતપણે પાવું, પણ જો ફક્ત થોડાં ટીપાંજ ચુસી શકતું હોય તો, દોઢ કલાકે આપવું. જેવું ઠીક પ્રમાણમાં લઇ શકે કે બે બે કલાકે આપવું, અને જેમ જેમ મોટું થતું જાય, તેમ તેમ સાધારણ બાળકને આપ્યે તે નિયમ ઉપર આપવું.

ઉપરનું દૂધ.

અધુરે જન્મેલાં બાળકની જીંદગી એટલી બધી જોખમ ભરેલી છે, કે તેમાં બહારના બીજા જોખમો, જેવા કે ઉપરનાં દૂધનાં, ઉમેરવા નહીં જોઇએ, એટલે જો માને દૂધ નહીં હોય, તો ધવડાવનારી આયા રોકવી વધુ લાભકારક છે. માનું કે કોઇ બીજી સ્ત્રીનું થોડું પણ દૂધ આવા બાળક માટે અમુલ્ય થઇ પડે છે.

તેમ નહીં બની શકે તો, બકરી, ગાય અથવા ભેંસનું દૂધ પાવું, અને સાધારણ બાળકને માટે દૂધમાં પાણી નાખ્યે તેનાં કરતાં થોડું વધુ નાખવું. દૂધ બે બે કલાકે પાવું કે તેની આગમચ પાવું, તેનો બધો આધાર બાળકની હાલત ઉપર રહે છે. સૈાથી સરસ ઇલાજ એ છે કે કાબેલ તબીબની સલાહ નીચે બાળકને રાખવું.

અધુરે જન્મેલાં બાળકની જો ઘટતી માવજત કરવામાં આવે છે, અને તેને જોઇતી ચીજો, - ગરમી - પૂરી પાડવામાં આવે છે, હવામાં થતા ફેરફારથી બચાવવામાં આવે છે, તેને સરદી નહીં લાગે તેની સંભાળ લેવામાં આવે છે, અને, સૈાથી વધુ અને અગત્યનું, જો તેને માનાં દૂધ ઉપર ઉછેરવામાં આવે છે, તો તે ઉછરી અને જીવી શકે છે એટલુંજ નહીં, પણ ભવિષ્યમાં પૂરે દિવસે જન્મેલાં બાળકના જેટલુંજ જોરાવર નિવડે છે. ઉપલી સઘળી કાળજી રાખવામાં આવે, તો અધુરે જન્મેલાં બાળકોનાં મરણનું પ્રમાણ, જે હાલમાં સાધારણ બાળકનાં કરતાં પણ મોટુ છે, તે જરૂરજ ઘટવા પામે.



પ્રકરણ ૨૦ મું.

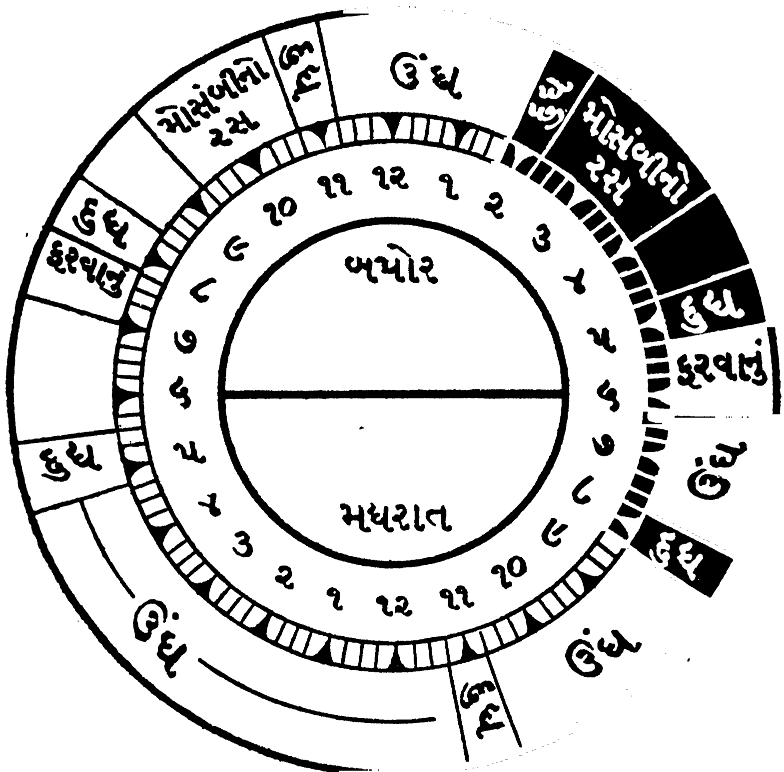
બાળકનો ખોરાક.

લગભગ દરેક સ્ત્રી જો પોતે ચાહે, અને પોતાની તંદરોસ્તી હમેલ દરમ્યાન સારી રીતે સંભાળે તો પોતાનાં દૂધ ઉપર બાળકને ઉછેરી શકે. ઉપરનું દૂધ કે ધવડાવનારી આયાનું દૂધ ગમે તેવું સરસ હોય, તો પણ તે એક માતાના દૂધ કરતાં ઉતરતું હોય છે.

દરેક બાળકની જીંદગીનો પહેલો મહીનો કટોકટીનો વખત છે. તેમાંથી જો તે સહેલથી પસાર થયું તો પહેલું વરસ સહેલાઇથી કહાડી નાખે છે. પહેલા બાર મહીનામાં બાળકની જીંદગી યાતો ખિલી નીકળી ભવિષ્યનો સારો પાયો નખાય છે, કે નહીં તો તે કચડાઈ જાય છે.

દરેક બાળક જન્મતી વખતે મોટે ભાગે તંદરોસ્ત હોય છે, પણ પૂરતી જતનની ગેરહાજરીને લીધે તે ધીમે ધીમે દુબળું બને છે.

ધાવતાં બચ્ચાંનો દુધ, ઉંઘ, વગેરેનો ૨૪ કલાકનો કોઠો.



આ માફક હાથે એક કોઠો બનાવી તે પ્રમાણે કામ લેવાથી સ્ત્રીઓને સવલતા થઇ પડશે.

બાળકની માવજતમાં ખોરાક એક ઘણો અગત્યનો પાત્ર ભજવે છે. બાળકનો કુદરતી અને યોગ્ય ખોરાક તેની માતાનું દૂધ છે.તે તદન સ્વચ્છ, તાજું, પુરતું, કાંઇ પણ ભેળસેળ વગરનું, જીવજંતુઓથી નિરાળું છે. તેની જગ્યા કોઈ પણ જાતનું તાજું દૂધ, અથવા પેટંટ ફુડ, કદી લઇ શકતાં નથી. વધુમાં તે સૌથી થોડી તકલીફે આપી શકાય તેવો ખોરાક છે. નથી તેમાં દૂધના પૈસા ખરચવા પડતા, કે નથી તે બનાવવાની તકલીફ પડતી, કે તે સ્વચ્છ રાખવાની નથી કડાકુટ પડતી. વળી ઉપરનાં દૂધ માફક તે ખાટું પડી જવાની, કે બગડી જવાની ધાસ્તી રહેતી નથી.

નાનાં બાળકમાં થતા મરણોનાં ૭૫ ટકા જેટલું પ્રમાણ ઉપરનાં દૂધને આભારી છે. ઉપરનાં દૂધપર બાળકને ઉછેરવામાં પડતી તકલીફ અને જેહેમત એક જાણીતી બીના હોવા છતાં, કેટલીક માતાઓ પોતાને દૂધ હોય છે છતાં, મોજ શોખમાં ખલલ થવાની અથવા પોતાની તબીએત નબળી પડવાની ખોટી ધાસ્તીથી બાળકને ધવડાવતી નથી, પણ આયાનાં અથવા ઉપરનાં દૂધપર બાળકને ઉછેરે છે, એ એક ઘણી દિલગીરીની વાત છે.

બાળકને દૂધ કેવી રીતે આપવું.

માતાને દૂધ, ચાહ પાયા, અને થોડી આરામ આપ્યા પછી, બાળક જન્મયાને બાર કલાકની અંદર તેને છાતી આપવી. દૂધ છુટે ત્યાં સુધી થોભવું નહીં. જલદી છાતી આપવાથી બાળક અને માતાને બન્નેને ફાયદો થાય છે.

બાળક થાન ખેંચે છે તેથી (૧) દૂધ લાવવામાં મદદ થાય છે, (૨) પહેલું દૂધ પીવાથી બાળકને ઝાડો થઈ તેનો કોઠો સાફ થાય છે, (૩) સૌથી વધુ અગત્યનું એ છે કે માતાનું ગર્ભસ્થાન, જે બાળક રાખવા માટે મોટું થાય છે, તેને સંકોચી અસલ હાલતમાં જલદી લાવવાને મદદ કરે છે.

બાળકને ધવડાવતી વખતે જે અગત્યની બાબદ ઉપર ધ્યાન આપવાનું છે તે નિયમિતપણું છે, કે જેથી એક રીતે શરૂઆતથીજ સારૂં શિક્ષણું આપવા ઉપરાંત, તેનું દૂધ પચી જશે અને વળી માતા અથવા ઉપરનાને

ઘડી ઘડી તકલીફ નહીં પડશે. જરાક પણ રડયું કે તે શું કામ રડે છે, તે જાણ્યા વગર તેને બસ દૂધ પાવું, તે એક ઝેર આપવા સમાન છે. બાળકની હોજડી એટલી તો નાજુક છે, કે તે સહેજમાં બગડી જાય છે. તે બીના ધ્યાનમાં રાખ્યા વગર જાણે તે એક પખાલ હોય તેમ, બસ કેટલાંકો બાળકને વારે ઘડીએ દૂધ આપ્યાજ કરે છે. એક તંદુરોસ્ત બાળક વગર કારણે કદી પણ રડતું નથી, જ્યારે તે રડે છે ત્યારે માતો તેને કીડી કે માકડ કરડે છે, અથવા પેટનો પાટો તંગ હોય છે, અથવા કેથે કપડાંમાંની ટાંચણી ભોકાય છે, અથવા બદહજમી, કબજીયાત અને પેટમાં પવન થવાને લીધે હોય છે. આવી વખતે વધુ દૂધ પાવું તે આગમાં તેલ પુર્યા બરાબર છે. તપાસ કરતાં બીજું કાંઇ પણ કારણ નહીં હોય અને ખરેખર બાળક ભુખ્યુંજ થયું હોય, તોપણ તેને વખત થાય તે પહેલાં દૂધ આપવું નહીં.

પહેલાં ત્રણ ત્રણ કલાકે દૂધ પાવું જોઇએ. તંદરોસ્ત બાળકને રાતે બીલકુલ દૂધની અગત્યતા નથી, અને તેથી તે આપવાની આદતજ નહીં પાડવી જોઇએ. છેલ્લાં રાતે સુતી વખતે અને સવારના ઉઠતાંને વાર પાવું જોઇએ. તેમ કીધાથી માતાની ઉંઘમાં ખલલ થતી અટકશે, અને તેની તંદરોસ્તી સારી રહેશે. બાળક જો રડે તો ગરમ પાણીમાં સહેજ ખાંડ અથવા મધ નાખી તેને પાવું, અથવા ઊકાળેલું પાણી થંડુ કરી રાખીને તેમાંથી પાવું. જો બાળક નબળું હોય તો પહેલા બે ત્રણ મહીના રાતે એક કે બે વખત દૂધ પાવું. જેમ જેમ બાળક મોટું થાય, તેમ તેમ વખત ધીમે ધીમે વધારીને ચાર ચાર કલાકે દૂધ પાવું જોઇએ. છઠ્ઠે મહીનેથી સ્ત્રીને દૂધ કમતી થવા માંડે છે, અને વળી બાળકને વધુ દૂધની ગરજ પડે છે, એટલે દિવસમાં એક, અને પછી બે વખત, ઉપરનાં દૂધની બાટલી આપવી જોઇએ. પછી ધીમે ધીમે ઉપરનું દૂધ વધારી માનું દૂધ કમતી કરવું જોઇએ. નવમે મહીને માનું દૂધ તદન છોડવી દેવું જોઇએ.

બાળકને ધવડાવતી વખતે ઘણીજ ધીરજ અને શાંત મન રાખીને તે ઉપરજ થોડો વખત રોકાવું જોઇએ. બન્ને બાજુએ થોડો થોડો વખત ધવડાવવું જોઇએ, અને બનતાં સુધી બાળક પોતેજ સંતોષ પામીને મુકી દે ત્યારેજ બંધ કરવું. ઘણીક માતાઓ બાળકને ધવડાવતી વખતે

ઉતાવળ કરે છે, અથવા સાથે સાથે કાંઈ બીજું કાંમ લઇને બેસે છે. તેમ કરવાથી બાળકને પુરતું દૂધ નહીં મળ્યાથી તે રડયા કરે છે. બાળકને શાંતીથી દૂધ પાવાની મતલબ એ છે કે ઉશ્કેરાયલી માતાનું દૂધ પીધાથી બાળકને ઉલટી અને અજીરણ થાય છે.

માતાને કોઈ વખતે દૂધ ઘણું હોય છે, અથવા તો દૂધ ભારી હોય છે, તો બાળકને હજમ થતું નથી. તેવી વખતે કાબેલ તબીબની સલાહ જરૂર લેવી જોઇએ.

બાળક જો સારી રીતે ઉધરતું હશે, તો તેનું માંસ મજેહનું સખત લાગશે, તે હસતું અને સંતોષી દેખાશે, અને તેનું વજન ચાલુ નિયમિત રીતે વધ્યા કરશે.

ઉપરનું દૂધ અને તેની પસંદગી.

જ્યારે માના દૂધની જગ્યા કોઈ પણ ઉપરનું દૂધ કે ધવડાવનારી આયા લઈ નથી શકતી, આપણાં શેહેરમાં સારૂં અને સસ્તું દૂધ મેળવવાની મુશ્કેલી છે, અને બાળકના જીવને જોખમ સમાયલો છે, ત્યારે દૂધ પુરતું નહીં હોય યા બીલકુલ નહીં હોય તો, સારો ખોરાક લેવો, તથા ડાકટર પાસે તપાસ કરાવી શક્તિ અથવા દૂધ લાવનારી દવા લેવી. તેને ઘટતી અજમાયસ આપ્યા પછી, અને કાબેલ ડાકટરની સલાહ લીધા પછીજ, અને તે સલાહ આપે તો ન છુટકે ઉપરનાં દૂધ ઉપર બાળકને ઉછેરવાનું શરૂ કરવું. તેમ કરવા આગમચ ખુબ ધ્યાન રાખવું કે ઉપરનાં દૂધ કરતાં માતાનાં દૂધ ઉપર ઉછેરવાનું હજાર દરજ્જે સ્હેલ અને સલામતી ભર્યું છે.

જો માતાને દૂધ આવતું નહીં હોય અને ધવડાવનારી આયા પણ રાખી નહીં શકાય તો ઉપરનાં દૂધ ઉપર બાળકને ઉછેરવું જોઇએ. દૂધની પસંદગી કરતાં મોંઘાં પેટંટ દૂધના ડાબડા, જેવા કે મૅલીન્સ, ગ્લેક્સો, વગેરે પર નહીં લલચાવું જોઇએ, કારણ એ સઘળાં, ઘણુંખરાં, દૂધ સુકવીને તેનો પાઉડર બનાવેલો હોય છે, અને કોઇક વખત તેમાં આટાનું અંસ હોવાથી બદહજમી થાય છે. તે મોંઘાં પડવા ઉપરાંત આપણી ગરમીની રૂતુમાં બગડી જાય છે. ભલેને મોટા લોક તેનો ઉપયોગ કરે, પણ ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગે તો ગાય, ભેંસ અથવા બકરીનું દૂધ પસંદ કરવું જોઇએ.

બકરી ઘરમાં રાખી શકાતી હોય તો તે સૌથી સરસ ઇલાજ છે, કારણ વખતસર હાથે જાતે દૂધ દોહીને સફાઇ સુઘડાઇથી બાળકને આપી શકાય છે. તેમ નહીં બને તો ગાય અથવા ભેંસનું દૂધ આપવું. બનતાં સુધી કાબેલ દાક્તરની સલાહથી કામ લેવામાં વધુ ફાયદો છે, કારણ પાડપડોશી અને સગાંવહાલાંઓ સઘળાં જુદી જુદી સલાહ આપે છે, અને સામાં ગુંચવાડામાં નાખે છે.

ગાય કે ભેંસનુ દૂધ તુરતનાં જન્મેલાં બાળક માટે વાપરવું હોય, તો એક ભાગ દૂધ અને ત્રણ ભાગ પાણી ભેળી, ઉકાળીને તેમાં થોડી ખાંડ નાખીને આપવું. પછી ધીમે ધીમે બે મહીના અથવા બાળક તંદરોસ્ત હોય તો ૭ અઠવાડયાં પછી એક ભાગ દૂધ ને બે ભાગ પાણી, અને પછી ધીમે ધીમે દૂધ વધારી પાણીનું પ્રમાણ કમતી કરતાં જવું, અને ૭ થી સાત કે આઠ મહીને નરૂ દૂધ આપવું.

ઉપરનાં દૂધપર બાળકને ઉછેરવાની મુશ્કેલીનું મુખ્ય કારણ એ છે કે સ્ત્રીનાં અને જાનવરનાં દૂધની રચના વચ્ચે ઘણોજ ફરક હોય છે. ગધેડી અને બકરીનું દૂધ સ્ત્રીનાં દૂધને ઘણુંખરૂં મળતું આવે છે, પણ ગધેડીનું દૂધ મેળવવું મુશ્કેલ છે. ગાય અને ભેંસનું દૂધ ભારી હોય છે, તેટલા માટે તેમાં પાણી ભેળવું પડે છે, પણ તેમ કરવાથી દૂધમાંના ચીકાસ અને મીઠાસવાળા તથા બીજા પુષ્ટિકારક તત્વો ઘણા કમતી થાય છે, તેથી તેમાં ખાંડ અને ક્રીમ (Cream) ભેળવાની જરૂર પડે છે. (ક્રીમ એટલે દૂધને બાળીને મલાઇ બનાવે છે તે નહીં, કારણ તે પાચન થવા ઘણી ભારી હોય છે.)

મોટાં શહેરોમાં પણ સારી ક્રીમ મેળવવામાં મુશ્કેલી નડે છે, અને તે મોઘી હોવાથી ગરીબો તે ઉપયોગમાં લઇ શકતાં નથી. પરિણામે બાળકો હાડકાંનાં અને હોજડીનાં દરદથી પિડાય છે, અથવા નબળાં પડે છે.

જેમ બને તેમ માતાનાં દૂધની રચનાને મળતું આવે તેવી રીતનો ઉપરના દૂધમાં જો ફેરફાર થઈ શકે તો બાળકને ઉછેરવું સહેલ થઇ પડે છે. શ્રીમંત અને મધ્યમ વર્ગ ભરોસેદાર ડેરીમાંથી સારી ક્રીમ મેળવી શકે તેમ છે, અને નીચલી રીત પ્રમાણે મેળવણી કરવામાં આવે તો લગભગ માતાનાં દૂધની રચનાને મલતું આવતું દૂધ બનાવી શકાય છે (Humanised Milk):—

ક્રીમ (Cream)	૨	આઉંસ.
દૂધ	૯	,,
પાણી	૧૭½	,,
કેપલરનું મોલ્ટ એક્સટ્રેક્ટ	૧½	,,

(Kepler's Malt Extract)

(૧) ક્રીમ અને દૂધને એક ચમચાએ ખુબ મેળવવું, (૨) પછી બધું પાણી ભેળી દઈ (૩) તેને એક સાફ વાસણમાં ઉકાળવું, અને (૪) જ્યારે ફુકકું થાય ત્યારે તેમાં કેપલરનું મોલ્ટ એક્સટ્રેક્ટ નાખવું.

આવી રીતે બનાવી મલમલનું બેવડું કપડું ઢાંકીને ખુલ્લી હવામાં મુકવું, અને પીવાડવા પહેલાં જોઇતા પ્રમાણમાં તેમાંથી કહાડી લઇ પાછું સહેજ ફુકકું કરવું.

કેટલું દૂધ અને કેટલું પાણી નાખવું તેનો બધો આધાર બાળક ઉપર રહે છે. એ બાળકો હંમેશાં સરખાં નથી હોતાં, પણ અક્કલ વાપરીને, અથવા કુટુંબી તબીબની સલાહ લઇને, કામ કરવું.

આપણા મા મમઇઓ અનીસું, જાયફળ વગેરેની નાની પોટલી કરી, દૂધ ઉકાળતી વખતે નાખતાં હતાં, તે ઘણી ફાયદાકારક રૂઢી છે. તે નહીં પસંદ પડે તો, બાળકને પવન કે બદહજમી જેવું લાગે ત્યારે દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત થોડાં ટીપાં ડિલ વૉટર (Dill-Water) નાં, ધાવણ કે ઉપરનું દૂધ આપ્યા પછી પાવાં. ઉલટી અને પાતળા ઝાડા થતા હોય, ત્યારે લાઇમ વૉટરનાં (Lime Water) થોડાં ટીપાં ચમચીમાં માતાનાં દૂધમાં ભેળીને, બે ત્રણ વખત પાવાં. જો ઘણી કબજીયાત રહેતી હોય, તો ત્રણ ચાર મહીના પછી પાણીને બદલે દૂધમાં થોડું બારલી વૉટર નાખવું, કે તેથી ઝાડા સાફ આવશે અને બાળક આંગ લેશે.

બીજે ત્રીજે મહીનેથી, અને ઉપરનાં દૂધ ઉપર ઉઘરેલાં બાળકને પહેલે મહીનેથી, દિવસમાં બે ત્રણ વખત જરૂર ફ્રુટનો રસ પાવો. મોસંબી અથવા સંતરાનો રસ કહાડી, કપડાંથી ગાળીને અમથો અથવા રસ કરતાં બે ભાગ ઉકાળેલું પાણી ભેળીને, થોડું થોડું દિવસમાં બે થી ત્રણ વખત પાવું.

ઘણી સ્ત્રીઓ બાળકને પાણી પાતાં બીહે છે. પાણીથી જરાક પણ નુકશાન નથી થતું. ઉલટું તેથી બાળકનું ગળું ભીંજાઇને તેને રાહાત મળે છે. પાણી ઉકાળીને ઠંડું પાડીને પછી તેમાંથી દિવસમાં બે ત્રણ વખત અને ખાસ કરીને ગરમીનાં વખતમાં, પહેલેથી અથવા મહીના બે મહીના પછી આપવાની ઘણી જરૂર છે.

એક ખોરાક જો નહીં ઠીક પડે અને બીજો બદલવો પડે, તે પણ બનતાં સુધી તબીબી સલાહ લઇને કરવું. વળી કોઇ કહેશે કે ઘડી ઘડી દાકટરની ફી કયાંથી આપ્યે, પણ બાળકની તબીએત બગડે ત્યારે દાકટરને પૈસા આપવા, તેના કરતાં તેની તંદરોસ્તી જાળવવા પાછળ ખરચવા વધુ લાભકારક છે, એટલુંજ નહીં પણ બાળક નાહકમાં પિડાતું અટકશે અને માતાની જેહેમત બચી જશે.

માનાં દૂધની માફક ઉપરનું દૂધ પણ નિયમિતપણે આપવું.

બાળક માટેનાં દૂધની ઘરમાં લેવી જોઇતી સંભાળ.

ઘરમાં દૂધ રાખવામાં ઘણી કાળજીના જરૂર છે. ગંદી અથવા બંધ્યાર જગ્યામાં દૂધને મુકવું નહીં.

બાળકના દૂધ માટે વપરાતાં સઘળાં વાસણ જુદાંજ રાખવાં, અને તેની એક જુદીજ જગ્યા કરવી કે કોઇનો હાથ નહીં લાગે. તે વાસણો સાદાં અને ઝટ સાફ થાય તેવાં હોવાં જોઇએ, અને સ્વચ્છ રાખવાં જોઇએ.

જેવું દૂધ ઘરમાં આવ્યું કે તુરત સાફ વાસણમાં ઉકાળવું, અને તેને હાલવ્યા કરવું, કે જેથી તેના ઉપર મલાઇનું પડ બંધાઇ નહીં જાય. જો પડ બંધાઇ જશે તો મલાઈ, બોટણીમાંથી બાળક ખેંચી નહીં શકશે, અને તે કહાડી નાખવી પડશે. તેમ કીધાથી શકિતવાળો તત્વ નિકળી જશે અને બાળકની તબીએત નબળી પડશે. જેવું દૂધ ઉકાળ્યું કે તેને એક ઠંડાં પાણીનાં વાસણમાં મુકો. તે પાણી અવાર નવાર બદલી, જેમ બને તેમ જલદી ઠંડું પાડી નાખવું. પછી તેને કોઇ ઠંડકવાળી ખુલ્લી જગ્યામાં મુકવું, અને તેની ઉપર મલમલનું કપડું બે પડ કરી પાણીમાં બીજવીને ઢાંકવું.

આવી રીતે તૈયાર કીધેલાં દૂધમાંથી દરેક વખતે પાવાંની આશરે જેટલું જોઇએ તેટલું ક્હાડી, તેને પાછું ગરમ કરીને પાવું.

દરેક સ્ત્રી જો પોતાનાં પહેલાં બાળકને ઉછેરવા માટે કોઈ કાબેલ દાક્તર અથવા નર્સની વારંવાર સલાહ લે, તો બાળક સહેલાઇથી ઉછરવા ઉપરાંત, તે શિક્ષણ અને અનુભવ ભવિષ્યમાં બાળકો ઉછેરવામાં તેઓને ઘણાં ઉપયોગી થઇ પડે.

દૂધ કેમ છોડવવું.

બાળકને ૯ થી ૧૨ મહીના સુધીમાં માનું દૂધ છોડવવું જોઇએ. આપણી સ્ત્રીઓમાં ખોટી માન્યતા છે કે બાળકને દૂધ લાંબો વખત આપવાથી, તેઓને બીજું બાળક થતું અટકે છે, પણ તેમ કીધાથી પોતાની તંદરોસ્તીને નુકશાન કરવા ઉપરાંત બાળક પણ નબળાં પડે છે, કારણ પાછળનું દૂધ ઝાઝું પુષ્ટિકારક નથી હોતું. દૂધ છોડવતી વખતે બનતાં સુધી ચોમાસુ અને ગરમીની મોસમ નહીં લેવી, કારણ ઉપરનું દૂધ જો બાળકને માફક નથી આવતું, તો ઘણી પિડા વેઠવી પડે છે. ધીમે ધીમે છોડવવાથી બાળકને ઉપરનુ દૂધ વધુ માફક આવે છે. જો બની શકે તો ચમચીએ અથવા પ્યાલામાંથી દૂધ પીવાની પહેલેથી આદત પાડવી, કે જેથી કરીને બાટલી સાફ કરવાની કડાકુટ બચી જાય. શરૂઆતમાં થોડું પાણી ભેળીનેજ આપવું, કે જેથી બાળકને ભારી નહીં પડે, અને ધીમે ધીમે પાણી ભેળ્યા વગરનું આપવું. પહેલાં, દિવસમાં, એક શેર બસ થશે, પણ આગળ ચાલતાં વધારવું જોઇએ. જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય અને ઉપરનો ખોરાક લેતું થાય, તેમ તેમ દૂધ કમતી કરવું જોઇએ, છતાં પણ ત્રણ વરસ સુધી રોજ ચાલુ થોડું થોડું દૂધ ઘણુંજ અગત્યનું છે.

ગાય અથવા ભેંસનું દૂધ બાળક માટે વાપરતી વખતે, અને તો ઘર આગળ આવી, આપણાં વાસણમાં દૂધ દોહી આપી જાય તેવી ગોઠવણ કરવી. તેથી દૂધ ભેળસેળ વગરનું મળવા ઉપરાંત, જાનવર અને દૂધ દોહવાવાળો તંદરોસ્ત છે કે નહીં તેની કાળજી થઇ શકે છે. અલબતાં થોડા પૈસા વધુ આપવા પડે ખરા, પણ તેમ દૂધ ચોખ્ખું મળવા ઉપરાંત બાળકની તંદરોસ્તી બગડતી અટકશે, અને આયંદે ફાયદોજ થશે. તેવી

ગોઠવણ નહીં થઇ શકે તો ભરોસેદાર ડેરીમાંથી બંધ બાટલીમાં દૂધ મંગાવવાની ગોઠવણ કરવી.

દૂધવાળા ૪૦ થી ૭૫ ટકા જેટલું પાણી મેળીને આપે છે, એટલે થોડા પૈસા વધુ આપવાથી નરૂં દૂધ મળવા ઉપરાંત દૂધમાં મેલાં પાણીનો જોખમ દૂર થાય છે.

દૂધની બાટલી.

બની શકે તો બાળકને ચમચીએ અથવા પ્યાલામાંથીજ પીવાની પહેલેથી આદત પાડવી, પણ બાળક ઘણું નાનું હોય તો બાટલી વાપરવી.

બાટલી સાદી, પોહળાં મોઢાંવાલી, અને ઝટ સાફ થઈ જાય તેવી હોવી જોઇએ.

બાટલીને ઘણીજ સાફ રાખવી જોઇએ, નહીં તો દૂધ બગડી જશે, અને બાળકની તબીઅત બગડશે. દૂધ આપ્યા પછી દરેક વખતે બાટલી અને બોટણીને ગરમ પાણી અને સાબુથી સાફ કરવી જોઇએ, અને પછી તે બન્ને ડુબે તેમ, એક પાણીથી ભરેલાં વાસણમાં ખુલ્લી જગ્યામાં રાખી મુકવી.

વળી જરૂર, દિવસમાં એક વખત બન્ને બાટલી અને બોટણી એક વાસણમાં પુરતાં પાણીમાં મુકી, ધીમે ધીમે પાણીને ઉકાળવું કે જેથી બન્ને અંદરથી બરાબર સાફ થાય.



પ્રકરણ ૨૧ મું.

દૂધ છોડવ્યા પછી ઉપરનો ખોરાક.

દૂધ છોડવ્યા પછી ઉપરનો ખોરાક આપવામાં ખાસ કાળજી કરવી જોઇએ. ખોરાક જલદી હજમ થઈ, બાળક સૌથી સરસ રીતે પોષાય તેવો હોવો જોઇએ.

બાળકનાં ઉધરવાના વખતમાં જેટલી કાળજી અપાય તેટલી થોડી છે, કારણ તેની આખી જીંદગીનો પાયો નાખવાનો તે વખત છે.

કેટલાંકો અને ખાસ કરીને પૈસાવાળાં માતપિતાઓ માનું દૂધ બંધ કર્યા પછી તુરત બાળકને પેટંટ ફુડ ઉપર મુકે છે. તેઓ એમ માને છે, કે તેથી બાળક વધુ મજબુત બને છે. તંદરોસ્ત બાળકને માટે કુદરતી તાજાં દૂધ જેવી બીજી કાંઈ પણ પુષ્ટિકારક ચીજ નથી. વળી મોંઘાં હોવા છતાં, તે ફુડના અવગુણો હોય છે, માટે ધીમે ધીમે નક્કર ખોરાક આપવાથી બાળકનાં હાડકાં અને માંસ વધે છે. નક્કર ખોરાક આપવા છતાં બાળકને ચાર પાંચ વરસ વેર, રોજ સવાર સાંજ એક પ્યાલુ દૂધ સાથે આપવું જોઇએ. પહેલાં ખોરાક આપીને પછી, દૂધનો ભાગ આપવો જોઇએ કે જેથી બાળક ખાવાની આનાકાની નહીં કરે.

છઠ્ઠે મહીનેથી કે જ્યારે બાળકનાં દાંત ફુટવાની શરૂઆત થાય છે, ત્યારે ઉપરથી બધું માંસ કહાડી લઇને બાળકને હાડકું ચુસવા આપવું, અથવા જો ધર્મનો બાધ હોય તો, પાઉંનો કડણુ કાંઠો આપવો. તેમ કીધાથી બાળકના પારા (અવાળુ) મજબુત થાય છે.

માનું દૂધ એકદમ છોડવ્યા પછી ધીમે ધીમે બધો નક્કર ખોરાક આપવો જોઇએ. હાફ બૉઇલ્ડ ઈંડું, પછી ચોખા, સોજી, ઓટમીલ કે બારલીને પાણીમાં ઉકાળીને કપડાંમાંથી ગાળીને તે, જેલી જેવી કરીને આપવી, પછીથી ગાળવાનું છોડી દેવું. આપણી ઘરની પકાવેલી વાનીના રસમાં રોટલી બોળી, ચોળીને તે અથવા ચાવલ દાળમાં મસળીને તે, ખવડાવવા. પછી ધીમે ધીમે તરકારી, પટેટા, ભાજી, ઇડાં, ફ્રુટ, મચ્છી, ચીકન, અને બે કે અઢી વરસનું થાય ત્યારે નરમ ગોસ આપવું. ચોકલેટ, પેપરમીટ જેવી મીઠી ચીજો ઝાજી આપવી નહીં. જેટલી ચોકસાઇ અને નિયમિતપણું દૂધમાં રાખવું ઘટારત છે, તેટલુંજ ખોરાકમાં પણ છે. વચ્ચે વચ્ચે ગમે તે થાય તોપણ ખાવાનું નહીં આપવું. બધું વખતસર રાખવું, નહીં તો બદહજમી થઇ તબીએત બગડશે.

બાળકને ઘણો લાંબો વખત ફક્ત દૂધ ઉપરજ નહીં રાખવું જોઇએ, તેમ કીધાથી બીજો ખોરાક પાચન કરવા માટે, જે ચોકસ રસો, હોજડીમાં બને છે, તે ખોરાકની ગેરહાજરીમાં વખતસર બનતા અટકે છે. પરિણામ એ આવે છે કે મોટું થાય છે ત્યારે બાળકને બીજા નક્કર ખોરાક પચી નથી શકતા. દાંત ખોરાક ચાવવા માટે કુદરતે આપ્યા છે, અને તે ફુટે છે તે બતાવે છે કે હવે નક્કર ખોરાકની જરૂર છે.

પટેટાને બાફીને છાલ કાઢી નાખવી અને થુલાં સાથની ઘઉંની રોટલી અથવા પાઊં બાળકને આપવાથી તેના ઉધરભાવ માટે જોઈતા તત્વો મળે છે. આજ કાલ આપણે જે ખોરાક આપણાં બાળકને આપવો જોઇએ તે જાનવરોને આપ્યે છીએ અને જે ઢોરને આપવો જોઇએ તે આપણાં બાળકને આપ્યે છીએ, તેથી બાળક નબલાં પડે છે.

દરેક ઉધરતાં બાળકની પહેલેથી વરસમાં બે વખત આખાં શરીરની કોઇ કાબેલ તબીબ પાસે તપાસ કરાવવામાં આવે, તો તેથી બાળકના ચોક્કસ દરદો તુરતા તુરત પકડાઇ આવી, તબીએત બગડતી બચી જાય છે. વળી દાંતનાં તબીબ પાસે પણ તેવીજ રીતે તપાસ કરાવ્યાથી દાંત વાંકા ચુંકા આવતા હોય તો તેનો ઇલાજ થઇ શકે છે. ચોક્કસ દરદો જેવાં કે ગળાંમાં થતા ટૉનસીલ્સ અને એડીનોઇડસ (Tonsils and Adenoids) નામની ગાંઠો, બાળક મોટાં થશે તેમ પોતીકી મેલે મટી જશે, એવા ખ્યાલથી ચલાવ્યા કરવું એ ભુલ ભરેલું છે. તેથી બાળકનો બાંધો નબળો પડે છે, અને ઉધરભાવ અટકે છે.

તેજ માફક બાળકને બરાબર નજરે નહીં આવતું હોય, અથવા કાંને સંભળાતું નહીં હોય અથવા કાંનમાંથી ચાલુ રસી જતી હોય, તો તેના પણ ચાંપતા ઇલાજો તુરતા તુરત કરવામાં નથી આવતા, તો ભવિષ્યમાં દુ:ખ વધી જવાથી બાળકને હેરાનગતી ખમવી પડે છે.



પ્રકરણ ૨૨ મું.

બાળકનાં ચારિત્રની ખિલવણી.

ખાલી તન અને મનની કેળવણીથીજ કાંઈ એક માણસનું તોલ નથી થતું. સારા સદગુણ અને ચાલ ચલણ વગર એક માણસ પોતાને કે કુટુંબને શોભા આપી શકતું નથી. ખરી કેળવણીની નેમ તો સારૂં ચારિત્ર ખિલવવાનીજ હોવી જોઇએ. સારાં શરીરને શોભાવવાને માટે સારા ગુણ અને સારી રીતભાતની ઘણી જરૂર છે.

ટુકમાં કહીએ તો એ કે ફકત બાળકના શરીરને પોષવામાંજ કાંઇ માબાપની ફરજ સમાઇ જતી નથી, પણ તેને ધાર્મિક નિતિમાન, અને

આબરૂદાર બનાવવાની, એટલે તેનું ચારિત્ર સારૂં બનાવવા ઉપર પણ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. એક જાણીતી બીના છે કે ગમે તેવાં સારાં અને આબરૂદાર કુટુંબમાં અવતરવા છતાં, ગમે તેવા મજબુત બાંધા, મોટા ઓધ્ધા અને ડીગ્રીઓ ધરાવવા છતાં, કેટલાંક સ્ત્રી પુરૂષો નીતિ અને ધર્મની લાગણીની ગેરહાજરીમાં ખરૂં માન અને મરતબો મેળવી શકતાં નથી, કે નથી તેઓ કોમ કે દેશને ઉપયોગી થઇ પડતાં.

બાળકોનાં ભલાં અર્થે લડાઇ પછી પશ્ચિમના દેશોમાં તરેહવાર હીલચાલો ઉપાડી લેવામાં આવી છે, તેમાં જેને સૌથી અગત્યની જગ્યા આપવામાં આવે છે, તે તેઓનું ચારિત્ર છે, કારણ દરેક ઠેકાણે તેની અગત્યતા સ્વિકારવામાં આવી છે. યુરોપ અમેરીકાનાં બાહોશ ભેજાં તે નેમ ફેમ ફતેહમંદીથી પાર પાડવી તે પાછળ રોકાઇ ગયાં છે. તેને પરિણામે ત્યાં કેટલીક સંસ્થાઓ ઉભી થઈ છે, જેની નેમ માબાપ અને શિક્ષકોને મળવાની તક આપવાની છે, કે જેથી બન્ને જણાઓ બાળકનાં ભલાં અર્થે વાદવિવાદ કરી, પોતાની મુશ્કેલીઓનો નિવેડો લાવી શકે. તેવા વખતમાં આપણને નીરાંતે બેસી રહેવું પાલવે નહીં.

બાળકની એક ઘર સાથ સરખામણી.

બાળકની જીંદગીની એક ઘર સાથ સરખામણી કરી શકાય. એક ઘરનો (૧) પાયો ધરખમ હોય છે, (૨) તે બાંધવામાં સારો માલમસાલો વપરાયલો હોય છે, (૩) તેના પ્લાન અનુભવી અને લાયક ઇજનેરોએ ઘડયા હોય છે, (૪) તેના બહારના દેખાવ કરતાં, અંદરની રચના, સગવડ, સુખશાંતી અને તંદરોસ્તીના નિયમ ઉપર વધુ ધ્યાન આપવામાં આવ્યું હોય છે, અને (૫) સૌથી વધુ અગત્યનું, ખુદ ઘર ધણીની જાતી દેખરેખ હેઠલ તે બંધાય છે, તો તે ઘર ટુક વખતમાં કરાકરી બીસકીટની માફક પડી નહીં જતાં, લાંબો વખત ટકે છે, તેપર ઝાઝી મરામત કરવી નથી પડતી, અને ઘર ધણીને આયંદે લાભ થાય છે.

રેતી અથવા કાચી માટીના પાયા ઉપર તાજ મહાલ જેવા મોટા મેહેલો બંધાઈ નથી શકતા. તેજ પ્રમાણે માણુસ જાતના નબળા પાયા ઉપર સંગીન સદગુણોથી ભરપુર ચારિત્ર પ્રગટી નિકળતું નથી, અને સંગીન ચારિત્ર વગર એક કુટુંબ કે કોમ સંગીન હાલતપર આવી શકે નહીં, એ સમજવું સહેલ છે.

આગળના જમાનાનાં બાંધેલાં ઘરો સેંકડો વરસો સુધી સંગીન હાલતમાં ટકી રહયાં છે, જ્યારે આજકાલનાં મકાનો તેથી અડધો પણ વખત નથી ટકતાં તેનું કારણ એ છે કે, તે બાંધવામાં સારો માલમસાલો વપરાતો નથી, અને બાંધનાર ધણીની જાતી દેખરેખ નથી. તેવીજ રીતે આજકાલનાં માણુસો આગળની માફક તંદરોસ્ત રહી નથી શકતાં, અને આગળનાં જેવાં નીતિમાન નિવડતાં નથી, તેનું કારણ આગળનાં જેવી બાળકની તંદરોસ્તીની સંભાળ, અને ધર્મ અને નીતિરીતિની તાલિમની ગેરહાજરી છે. ટુકમાં બોલતાં ઘરની સંગીન કેળવણીની ગેરહાજરીમાં મુળ પાયોજ ઢીલો પડી ગયો છે, એટલે કુદરતી રીતે તેપર સંગીન ઇમારત ઉભી થઇ શકતી નથી.

બાળકનું શરીર એક ઘરજ છે. જેવું બાંધવા અને સણુગારવા માંગો તેવું થશે. જોઇએ તો તાજ મહાલ જેવું સગીન બનાવો, યાતો કચરા જેવું નકામું બનાવો! જોઇએ તો તે ઘરને હીરા જેવી કિંમતી અને નિર્મળ ચીજોથી સણુગારો, કે જોઇએ તો ધૂળનાં ઢગલાથી એબલગામનું બનાવો!

એક મકાનમાં જો સારાં સુઘડ આદમીઓ, એક યા બીજાં કારણે, નથી વસતાં તો તેમાં ગંદા માણુસો આવીને વસે છે, તેજ મીસાલ તમારાં ખાકી બાંધેલાં પૂતળામાં, જો ફિરેસ્તા રહી નહીં શકશે તો જરૂરજ સેતાન ત્યાં વાસો કરશે!!

જેમ મૂર્તી વગર મંદિર બની નથી શકતું, અથવા મૂર્તી વગરનાં મંદિરની કોઈ પુજા કરતું નથી, તેમ માણુસનાં ખાકી મંદિરમાં ખુદાની હસતી નથી હોની તો દુનિયા તેને પુજવાની નથી.

જ્યારથી આપણે સુધારા વધારામાં આગળ પડતો ભાગ લેતાં શીખ્યાં છીએ, ત્યારથી આપણાં બાળક તરફની અગત્યની ફરજમાં પછાત પડયાં છીએ, કારણ સંગીન ઘરની કેળવણી દીનપર દીન સદંતર નાબુદ થાય છે.

સુધારો.

વખત અને સંજોગને અનુસરતા, રહેણી કરણી, કેળવણી અને પોશાકમાં ફેરફાર માણુસ જાતની જીંદગીમાં થયા વગર રહેતા નથી, તે કબુલવા છતાં તે ફેરફારનાં પરિણામ લાભકારક હોવાં જોઇએ. જે

ફેરફારથી ગેરફાયદા થાય તે સુધારો નહીં, પણ કુધારો ગણાય છે.

સુધારાનો અર્થ ફક્ત નિશાળની કેળવણી, અને યુનીવરસીટીની ડીગ્રીમાં સમાયલો હોતો નથી, પણ તે કેળવણીના પ્રતાપે બાળકો વધુ ધાર્મિક અને નીતિમાન, થવાં જોઇએ, માનસાઈ ખાસીયતો સુધરવી જોઇએ, અને તેઓ સુખી અને સંતોષી થવાં જોઇએ.

હિંદ દેશમાં આગળના વખતમાં ઝાઝી ઉંચી કેળવણી અપાતી નહીં હતી, છતાં દેશ આબાદ હાલતમાં હતો. જ્યારે આજે આપણી હાલત તેવી નથી, તેનું કારણ શું ? વગર શકે આપણે અખત્યાર કીધેલા સુધારા સંગીન નિવડયા નથી.

આગળા વખતમાં, પારસી કોમમાં પણ, નિશાળ કરતાં ઘરની સંગીન કેળવણી ઉપર માબાપો જાતે પોતે વધુ ધ્યાન આપતાં હતાં. નાનપણથીજ સફાઈ, સુઘડાઈ, સારી ચાલચલણુ, રીતભાત, સ્વભાવ, નમનતાઈ, સચાઇ, તાબેદારી, પ્રમાણિકપણું, મોટાંને માન ઇઝત આપવાનું શિખવતાં હતાં, અને ધર્મનું ગ્નાન આપતાં હતાં. વળી તેઓ ઉપર ઘટતો કાબુ રાખતાં હતાં. છોકરીઓને નાનપણથીજ મા મમઈ અથવા ઘરનાં વડાંઓ બાળક ઉછેરવાનાં તથા ઘરનાં બીજા કામની વેહેવારૂ તાલિમ આપતાં હતાં. છોકરાઓને તેઓને ઉપયોગી થઈ પડે તેટલું ઈંગ્રેજી અને ગુજરાતી ગ્નાન આપી, ઘરનાં વડાંઓ નાનપણથીજ પોતાની સાથે પોતાના ધંધા ધાપાનાં ઠેકાણાં પર લઈ જતા હતા. એટલે નાનપણથીજ તે ધંધામાં ઉલટ લઇ, મોટપણે બાપીકા ધંધામાં જોડાતા હતા, પણ આજકાલ તે મામલો તદન બદલાઇ ગયો છે. શ્રીમંતોએ ભાડેના નોકર અને શિક્ષકો ઉપર બાળકને ઉછેરવાનું અને કેળવવાનું સોંપી દીધું છે, જ્યારે ગરીબોને આ હરીફાઇના જમાનામાં પોતાનાં બાળકની ઘટતી કાળજી પાછળ વખત ફાજલ પાડવાનું બની નથી શકતું.

હિંદુસ્તાન દેશનાં લોકોની મનોવૃતિ અને ચાલચલણમાં ફેરફાર થવાનું મુખ્ય કારણ નિશાળની અપાતી કેળવણી છે. રાજ કરતી કોમને સુધરેલી કોમ તરીકે, તથા વીલાયત તરફના મુલકોને સુધરેલા તરીકે, તેઓએ માની લીધા છે, અને તેથી તે કોમ અને મુલકોમાં જે પણ રીતભાત, સંસારી રીવાજ અને જીંદગી ભોગવવાની રીત અખત્યાર કરવામાં આવે છે, તે બધું સારૂ હોવું જોઇએ એવું માની લીધું છે. તેજ કારણ સર

અંગ્રેજી કેળવણીને અવશ્ય ગણી અને સરકારે ઘડી કહાડેલા અભ્યાસ ક્રમને સંપૂર્ણ સમજી, તે ઉપર વિશ્વાસ મુકી નીરાંતે બેઠાં છીએ. અંગ્રેજી છોકરાંઓની નિશાળમાં બાળકોને ધર્મની કેળવણી ફરજ્યાત આપવામાં આવે છે, તન ખિલવવા અને રમત ગમત પાછળ ખાસ ધ્યાન આપવામાં આવે છે, અને સાથે સાથે વિવેક, સારી રીતભાત અને નીતિ શિખવવામાં આવે છે. દેશી નિશાળોમાં સરકાર ધર્મ વચ્ચે આડી નહીં આવવાનાં બહાનાં હેઠળ, ફક્ત ભરડવાની કેળવણી આપે છે.

વધુમાં કમનસીબે માબાપોને પોતાનાં બાળકને મેત્રીક કરવાનો અને યુનીવરસીટીની મોટી ડીગ્રીઓ આપવાનો અભખરો, વધી પડયો છે, એટલે તે ઉપરજ વધુ ધ્યાન અપાય છે. ઘરની સંગીન કેળવણી દીનપર દીન નાબુદ થતી જાય છે અને ધર્મનું શિક્ષણ, અને નીતિરીતિના પાઠો નથી માબાપો પોતે આપતાં, કે નથી નિશાળમાં અપાતા. પરિણામે બાળકની હાલત "ધોબીનો કુતરો નહીં ઘરનો કે નહીં ઘાટનો" જેવી થાય છે.

સારૂં ચારિત્ર કેમ ખિલવવું.

પહેલેથીજ જો દૂધ પાવામાં, ઝાડા પીસાબ કરાવામાં અને ઉંઘની બાબદમાં નિયમિતપણે કામ લીધું હશે, તો બાળકને મોટાં થતાં સારી આદત, રીતભાત અને Discipline વગેરે શિખવવાનું સહેલ થઇ પડશે. ઘણાંકો ખોટો ખ્યાલ ધરાવે છે કે અણસમજ બાળક ઉપર તે સખ્ખતાઇ વાપરવા બરાબર છે. ફક્ત વખતસરજ દૂધ પાવામાં આવે, અને ગમે તેવું રડે છતાં, વચમાં દૂધ નહીં અપાય તો થોડા વખતમાં બાળક સમજશે કે તેને કાંઇ મળતું નથી, તેથી નાહકનો કંટાળો આપતું બંધ પડશે. તેવીજ રીતે હીંચ નાખવાની અથવા હાથમાં લઇને હીલવવાની આદત પણ પહેલેથી પાડવી નહીં. દરેક જણ એટલું તો જાણતા હશે કે, જે નાનાં બાળકની માતા હાથમાં લઇને વખતો વખત પીસાબ કે ઝાડા કરાવે છે, તે બાળક બિછાના ખરાબ નથી કરતું પણ રડી અથવા કાસીને પોતાની હાજત તરફ આસપાસનાંઓનું ધ્યાન ખેંચે છે. જો તે અણસમજ હોય તો એ બાબદમાં કેમ સમજી શકે છે?

પહેલેથીજ બાળકને વખતસર સુવા અગાઉ, અને સુઇ ઊઠયા પછી, ફરવા જવા અગાઉ અને ફરીને આવ્યા પછી, તેમજ અવારનવાર વચ્ચે

પણ પીસાબ કરાવવાથી ગોદડી, બિછાનાં વગેરે ધોવાની મહેનત બચી જાય છે. કેટલીક માતાઓ એટલી બેપરવા હોય છે કે તેવી સારી આદત નથી પાડતાં એટલુંજ નહીં, પણ ભીનાં બાળોટીયાં અને બિછાનાંમાં લાંબો વખત બાળકને નાખી મુકે છે. કેટલીક વખતે બાળકના બિછાનાં ઉપર, કે મા સાથે બીછાનાંમાં બાળક સુવે છે, તો ઢોલ્યાના બીછાનાં ઉપર મોટી પતરાવળો પડે છે અને તેમાંથી ઘણી દુરગંધ નીકળે છે, જેથી બાળકની તેમજ તે ઓરડામાં સુતાં મોટાં માણસોની તબીએત બગડે છે. તે બધી પિડા સારી આદત નાનપણથીજ પાડવાથી મટી જશે. અલબતાં પહેલાં ઘણી ધીરજ રાખવી પડશે અને તકલીફ ઉઠાવવી પડશે, પણ આખરે તે બાળક છેક નાનપણથી તે મોટું થશે ત્યાં સુધી એટલું સહેલાઈથી ઉછેરી શકાશે, કે બધી તકલીફનો હજાર દરજ્જે બદલો મળી જશે.

ગમે તેવાં બાળક લાડકાં હોય અથવા એકપુરાં હોય છતાં તેઓ સાથે મક્કમપણે વર્તવું જોઇએ. માબાપો વારંવાર દમદાટી કરે છે, પણ પોતાનો બોલ પાલતાં નહીં હોવાથી, બાળકો સમજે છે કે બધું અમથું બોલવાનું છે, અને તેથી માબાપ માટે માન નહીં રહેવા ઉપરાંત તેઓ ઉપર સારી અસર નથી થતી. પહેલેથી બાળક સમજતું થયું કે ખાવાની અને રમવાની બાબદમાં મક્કમપણે ના કહ્યું, તો તે નહીંજ કરવાથી ભવિષ્યમાં બાળકો પોતાનાં મન, ગુસ્સાઓ અને ઇચ્છા ઉપર કાબુ રાખતાં અને માબાપને તાબેદાર થતાં શિખશે. ઘણાં માબાપો બાળકને નાનપણમાં હદ બહારનો લાડ લડાવે છે, જે માગે તે આપે છે, અને જેમ કહે તેમ પોતે વર્તે છે, અને પછી મોટપણે તેજ બુરી ટેવ માટે બાળકને હાડમાર કરે છે. મોટા વીદ્વાનોનું માનવું છે કે આજના જમાનામાં ગરમીના દરદો અને દારૂ તથા જુગારનો શોખ વધી પડયો છે તેનું કારણ એ છે કે બચપણથી માબાપોએ બાળકની અણઘટતી ઇચ્છાના બાબમાં મક્કમપણે ના કહી તેઓને પોતાના મન ઉપર કાબુ રાખતાં શિખવતાં નથી, નાનપણમાં થયલી અસર અને સારી આદત આખી જીંદગી સુધી બાળકના મનપર ઠસી રહે છે, અને તે ભુલાતી નથી. સારી આદત પાડવી જેટલી મુસ્કીલ નથી, તેટલી ખરાબ આદત પડયા પછી તોડવી મુસ્કીલ પડે છે. પહેલેથી સારી આદત અને સારો છાપ, બાળકના મન ઉપર

કેળવવાથી ભવિષ્યમાં તેને કેળવણી અને ધંધાધાપામાં ઘણુ મદદગાર થઇ પડે છે.

જેમ બાળક પેટમાં હાય છે ત્યારે માબાપની તબીએત અને માની મનની હાલતથી બાળક ઉપર અસર થાય છે, તેવીજ રીતે જનમ્યાં પછી મા અને બાપની રીતભાત અને ચાલચલણથી બાળક ઉપર અસર થાય છે. નાનાં બાળકો મોટાની નકલ કરવામાં બહાદુર હાેય છે તેથી કાેણુ અજાણ્યું છે? જેવી વાતાવરણમાં બાળક ઉછરે છે, તેવી રીતભાત તે શિખે છે. મા અથવા બાપ દારૂ પીતાં હાેય, ઘરમાં કજીયા કંકાસ કરતાં હાેય, ભાંડ ભાષા વાપરતાં હાેય, તો તેવી વાતાવરણમાં ઉછરેલાં બાળકો તેવાંજ નિવડે તેમાં નવાઈ શી? કાેઈ વખતે નાનાં બાળકો ખરાબ શબ્દો ઉચ્ચારે છે, તાે મોટાંઓ ખુબ ગમત મેલવે છે, પણુ બાળક મોટું થતાં તેજ વાંક માટે તેને ઠપકો આપવો તે શું વ્યાજબી છે? માટે બાળકને સૌથી સારી રીતે ઉધારવાનો જે મોટો અગત્યનો ઇલાજ છે તે એ, કે ખુદ માબાપે પોતે પોતાના સારા દાખલાથી બાળકના મન ઉપર સારો છાપ બેસાડવો જોઇએ. માબાપે પોતે પોતાનાં મન ઉપર કાબુ રાખવો અને કદી પણુ ધણીધણીયાણીએ બાળકની હાજરીમાં પોતાના વરવાંધાઓ ચુકવવા નહીં, અથવા જેમ ગમે તેમ એકમેક તરફ વર્તવું નહીં.

પહેલેથીજ બાળક જેવું સમજમાં આવ્યું અને બોલતું ચાલતું થયું, કે તેની રોજીંદી જીંદગીમાં નિયમિતપણે અને વખતસર પોતાનાં શરીરની જતન લેતાં શિખવવું. સવારે ઉઠયું કે મ્હોડું હાથ ધોતાં, તેને લાયકનો નાનો દાંતનો બ્રશ આપી અથવા આંગલાં ઉપર દાતણ આપી દાંત સાફ કરતાં, વખતસર અંગાેળ કરીને કપડાં બદલતાં, રમતી વખતે કપડાં ખરાબ નહીં કરતાં, તથા રમકડાં વગેરેની સંભાળ લેતાં બરાબર શિખવવું જોઇએ. નાનપણથીજ તેને બીજાં બાળકો સાથે મુળી સમજીને રમતાં, તથા કોઇ વખતે પોતાના રમકડાં બીજાં નાનાં બાળકને આપી દેતાં શિખવવું જોઇએ, કે જેથી તે એકલપેટું નહીં બને. રમી રહ્યા પછી પોતાનાં રમકડાં પાછાં તેની જગ્યાએ મુકતાં શિખવવું, કે જેથી ઘર અખતર જેવું નહીં રહે. તેવીજ રીતે તેના કપડાં અને વાપરવાની ચીજો તેની જગ્યાએ મુકતાં શિખવવું. તે બધું વગે સગે કરે, કે કપડાં

સાફ રાખે ત્યારે તેને શાબાશી અને ઉત્તેજનના શબ્દો કહેવા જોઇએ, કે જેથી ભવિષ્યમાં પ્રશંસા મેળવવાની હોંશમાં તે બધી ચીજો નિયમિતપણે બરાબર કરવાનું ચાલુ રાખે.

કદી પણ બાળકને માબાપે પોતાની ઉપર અથવા બીજાં નાનાં બાળકો ઉપર સરસાઇ ભોગવવા દેવી નહીં જોઇએ. અલબતાં તેઓ સાથે વ્યાજબી રીતે વર્તવું જોઇએ. ઘરનાં તેમજ બહારનાં આવ્યાં ગયાં મોટાંઓને માન આપીને ચાલતાં શિખવવું જોઇએ. ગમે તેવાં લાડકાં અથવા એકપુરાં બાળકને પણ સારી કેળવણી આપવાથી, અને સારી આદત પાડવાથી, ભવિષ્યમાં તે પોતે પણ સુખી થશે, અને ઘડપણમાં માબાપને પણ સુખી કરશે.

કેટલાંક બાળકો સમજના થતાં માબાપને તરેહવાર સવાલો પુછે છે. એવી વખતે માથાકુટ કોણ કરે, કરીને તેને ઇલાહી ટપ્પે, ઉડાવનારા જવાબ નહીં આપતાં, અથવા ધમકાવીને ચુપ નહીં રાખતાં, કાળજીથી તેનું મન સમજી શકે તેટલું, અને સહેલી ભાષામાં તેને જવાબ આપવો. કદી પણ તેને જુઠું કહેવું નહીં, કારણ બાળકને માબાપ માટે મોટું માન અને ઉંચું મત હોય છે, તે ખોઈ દેવા જેવાં પગલાં કદી ભરવાં નહીં. એક વખત બાળકને માલમ પડે કે તેને ખોટું સમજાવવામાં આવ્યું છે, તો તેનો ભવિષ્યમાં હંમેશ માટે માબાપ ઉપરથી વિશ્વાસ ઉઠી જાય છે. બાળક સવાલ પુછે છે, તે પુરવાર કરે છે કે તેનું ભેજું ખિલે છે. એક ભેજાંને ખિલતું કોઇ પણ રીતે અટકાવી શકાતું નથી. વળી બાળકો ઘણી વખત એટલાં હઠીલાં હોય છે, કે એક સવાલનો સંતોષકારક જવાબ માબાપ કે લાગતાં વલગતાં તરફથી જો નથી મળતો, તો તેઓ નોકર નફર કે કોઇ ભલતાં સલતાંને પુછીને તેનો જવાબ મેળવવાની કોશેશ કરે છે. માટે સૌથી સરસ ઇલાજ એ છે કે માબાપોએજ એવા સવાલોના જવાબો સારી રીતે આપવા. તેમ કીધાથી માબાપ અને બાળક વચ્ચે હંમેશનો પ્રેમ બાજે છે, એકમેકમાં વિશ્વાસ બેસે છે, અને ભવિષ્યમાં મુશ્કેલીના હીંગામમાં બાળક સલાહ માટે માબાપ પાસે જાય છે. નહીં તો પરાયાંની સલાહથી તેઓની જીંદગીને હાની પુગે છે. દાખલા તરીકે કુટુંબમાં ભાઇ કે બેહેનની આમદ થતી વખતે નાના બાળકો સવાલ પુછે છે, "એ બેબી કયાંથી આવ્યું?" "દાક્તર

પોતાની બેગમાં લઈ આવ્યા" કરીને સાધારણ રીતે જવાબ આપવામાં આવે છે, તેને બદલે તેને સમજાવવામાં આવે કે "જેમ કુતરી કે બીલાડીને બાળક થાય છે, તેમ માતાનાં પેટમાંથી બાળક આવે છે. બાળક નાજુક હોય છે તેથી માતાના પેટમાં એક કોથળીમાં તેને સંભાળીને રાખવામાં આવે છે, અને જ્યારે મોટું થાય છે ત્યારે તે બહાર આવે છે," તો વધુ સારી અસર થાય. બાળકને વળી એમ પણ સમજાવવામાં આવે કે એ બાબદસર તેને કોઈ સાથે વાત નહીં કરવી, અને વળી તેને વધુ ખાતરી આપવામાં આવે કે તે મોટું થશે અને સમજમાં આવશે ત્યારે માબાપ પોતેજ, તે બાબદની પુરતી સમજણ આપશે, તો બાળક કોઇ અભણ કે અણુસમજ માણુસ મારફતે આ એક મહાન અને ઉમદા કુદરતના બનાવ વીશે ખોટો અને નુકશાણકારક ખ્યાલ નહીં મેળવશે.

બાળક સમજનું થતાં પીકચરની ચોપડીઓ આપી, તેની સમજણ આપવાથી, અને સવાલ જવાબ કરવાથી તેને અનુમાન કરવાની ટેવ પડશે, અને યાદદાસ્ત શક્તિ ખિલશે.

ઘણાં તોફાની બારકસોને નાનપણથી સમજાવી પટાવીને, ઘરને લગતી નાની નાની ચીજો કરાવવાથી તેઓ કાબુમાં રહે છે, અને ઉપયોગી અને ઉદ્યોગી થતાં શિખેછે. સમજનું થાય ત્યાં સુધી તેમ કરવાનું જો ચાલુ રાખવામાં આવે, તો આજકાલ આપણા ઉધરતા છોકરા છોકરીઓમાં, હાથે જાતે કામ કરવાની જે ખોટી સુગ અને શરમ છે, તે ધીમે ધીમે નિકળી જવાં પાંમે.

ધર્મનું શિક્ષણ.

નાનપણથીજ બાળકને ધર્મનું શિક્ષણ આપવું જોઇએ, અને તેના ફરમાનને માન આપતાં શિખવવું જોઇએ. સમજનું થતાં રોજ રાતે સુતી વખતે ખુદા પાસે પોતાને માટે તેમજ માબાપ માટે સારી દુવા માગતાં શિખવવું જોઇએ, કે મોટપણે ધર્મ વિસારી બેસે નહીં. વળી જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય, તેમ તેમ ધર્મનું વધુ ને વધુ જ્ઞાન તેને આપવું જોઇએ. ધર્મ વગરનું ઈનશાન ઢોર સમાન છે.

સારૂં ચારિત્ર ખિલવવા માટે, અને સદા સત્યને રસ્તે ચાલવા માટે સૌથી અગત્યની ચીજ ધર્મ છે. માનવી તંદરોસ્ત અને આબાદ હાલ-

તમાં હોય છે, ત્યારે ઘણીવાર ઇશ્વરને ભુલી જાય છે, અને દુઃખ પડે છે, ત્યારેજ તેને યાદ કરે છે.

આપણા દેશમાં આગળ વધતી કોમોમાં ધર્મ તરફ લોકોની બેદરકારી અને કમઆસ્થા થઈ છે, અને તે કારણથી માણસના વિચાર, વચન અને કાર્યો ઉપર ધર્મ, જે આંકોપ મુકે છે, તે ઘણે દરજ્જે દુર થયો છે. માણસની જીંદગીમાં બહારનાં દુન્યવી ખેંચાણો, તથા અંદરના જુસ્સાઓ ઉપર કાબુ રાખવા માટે, ધર્મ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, કારણ તે માણસને કરણીનો કાયદો શિખવે છે. પોતે જે વિચારશે, બોલશે યા કરશે, તેને માટે આયંદે તે જવાબદાર રહેશે, એમ સમજતાં સદ્દગુણી જીંદગી ગુજારવી સહેલ થઇ પડે છે.

ધર્મી તે માણસ નહીં કહેવાય કે જે કલાકો સુધી રોજ ચોપડી લઇને ભણે, પણ ટક મળવે તારી મારી ગરદન કાપે, અથવા પોતાની ફરજો અદા કરવામાં પછાત પડી, ભણવાનું ચાલુ રાખે. ખરો ધર્મી, તે માણસ છે કે જે ચોપડી લઇને ભણતો નહીં હોવા છતાં, ખુદાને સદા પોતાનાં દિલમાં લઇને ફરતો હોય, ખુદાઈ રાહપર ચાલતો હોય, સદ્દગુણી જીંદગી ગુજારતો હોય, પોતાની ફરજો સારી રીતે અને ખુશીથી બજાવતો હોય, અને એકલો પોતાને માટેજ નહીં જીવતાં, કુટુંબ, કોમ અને દેશનાં ભલાં અર્થે પોતાની જીંદગીનો બધો નહીં તો, થોડો ઘણો વખત પણ અર્પણ કરતો હોય.

આજે કેટલાંકો પોતાનો ધર્મ સમજવાની તકલીફ લેતાં નથી, પણ પારકા ધર્મો તરફ દોરવાય છે, અને તરેહવાર ફતવાઓ પાછળ વખત અને પૈસાની બરબાદી કરે છે, તેનું મુખ્ય કારણ એ છે કે ધર્મની કેળવણી નથી ઘરમાં અપાતી, કે નથી નિશાળમાં અપાતી. ખુદ માબાપો પોતેજ ધર્મનાં ફરમાનો સમજે નહીં તો બાળકને શું સમજાવે? દેશીઓની કેટળીક નિશાળોમાં હાલમાં ધર્મનું જ્ઞાન અપાય છે તે વખાણવા જોગ છે, પણ ફકત ચોપડીમાંથી તરજુમો કરીને બેસી નહીં રહેતાં, તે શિક્ષણ જીંદગીમાં કેમ કામે લગાડવું, તે સમજાવવું જોઇએ. સૌથી વધુ અગત્યનું છે તે એ કે તેઓને ધર્મનાં બીજાં સર્વ ફરમાનો જેવાં કે સચ્ચાઇ, તાબેદારી, પ્રમાણિકપણું, તેમજ પવિત્ર જીંદગી, સારી રીતભાત, કુટુંબનાં વડાં તરફ માન ઇજ્ઝતથી કેમ ચાલવું, વગેરે, સમજાવવું અને

શિખવવું જોઇએ. તેમ થવાથી જરૂર અસલ જેવું થોડું ઘણું પણ ધર્મનું ઝેહેન અને ઇતિબાર પ્રગટી નિકળશે.

આજ કાલનો ઉઘરતો વર્ગ ઉછાછળો, બેઅદબ અને રીતભાત વગરનો હોવાની ઘણે ઠેકાણેથી ફરીયાદ થાય છે, પણ તેમાં તે લોકનો ઝાઝો કસુર નથી. કસુર ખોટી કેળવણીનો છે. માબાપ, પહેલાં, જન્મથી નાનું અણુસમજ છે, દહાડે વારેનું થઇને શિખશે કરીને બેદરકાર રહે છે; મોટપણે તે લોકની આદત બરાબર ઘડાઈ ચુકેલી હોવાથી, અને ઘણું મોડું થવાથી, ગમે તેવી કાળજી અને જેહેમત છતાં પણ બાળક સુધરતાં નથી.

સારી રીતભાત.

નાનપણુથીજ બાળકને ઘરમાં સારી રીતભાત વાપરતાં શિખવવું જોઇએ. જો તેને તે શિખવવામાં નહીં આવે તો ખરૂં ખોટું તે કેમ સમજી શકે? બહાર કેવી રીતે વર્તવું, આબરૂ અંદાજથી ચાલવું, ખરાબ ભાષા નહીં વાપરવી, વગેરે ચીજો નાનપણુથીજ તેઓને શિખવવી જોઇએ.

બાળક ઉપર ઘટતો આંકોષ રાખવાની અગત્યતા.

બાળક ઉપર પુરતો આંકોષ રાખવો જોઇએ. તેઓ કેવી રીતે પોતાનો વખત પસાર કરે છે, ફરવા જાય છે ત્યારે કોણ સાથે રમે છે, બહાર કેવી રીતે વર્તે છે, નિશાળમાં કેવી જાતનુ શિક્ષણ અપાય છે, અને પોતાનાં બાળકોને કોણનાં હાથમાં સોંપે છે, તેની તકેદારી કરવાની માબાપની પવિત્ર ફરજ છે.

નાનાં બાળક બહાર નોકરો સાથે ફરવા જાય છે, ત્યારે નોકરો જે ગમે તે બિભિત્સ ભાષા બોલે છે તે સાંભળીને શિખે છે, અથવા નોકરો માંહોમાંહે વાત કરે છે, તેટલાં બાળક બીન ઇચ્છવા જોગ સાથીઓ સાથે રમત કરતાં કુટેવો શિખે છે.

નાનપણુથીજ રોજ રાતે સુતી વખતે બે પાંચ મીનીટ આખો દહાડો શું કીધું, તે જાણુવાની મા કે બાપ કોશેશ કરે તો કાંઈ પણ ખરાબ આદત, તેઓ અખત્યાર કરતાં હોય તો જણાઇ આવે, અને સમજાવીને તુરત તોડી નાખવાનું બની શકવા ઉપરાંત, બાળક અને મા બાપ વચ્ચે વિશ્વાસનો મજબુત ગાંઠ બંધાશે.

ઘણાં બાળકો મોટાં થતાં અનઘટતું છૂટાપણું લે છે, અને ન છાજતી રીતે વર્તે છે, તેનું કારણુ એ છે કે નાનપણુથીજ વાલીઓ તેઓ ઉપર પુરતો અંકોશ રાખતાં નથી.

સચ્ચાઇ અને પ્રમાણિકપણું.

નાનપણથીજ બાળકને સાચ્ચું બોલતાં અને પ્રમાણિકપણે વર્તતાં શિખવવું જોઇએ. તેનું જુઠું લઇ ચલાવવું નહીં જોઇએ. જે છોકરૂં ઘરમાં જુઠું બોલી અને અપ્રમાણિકપણે વર્તીને ફાવી ગયું હશે, તે નિશાળમાં પણુ ખોટું બોલશે, ઠગાઇ કરશે, અને સૈાથી વધુ, આગળ ચાલીને ધંધા ધાપામાં પણુ તેમ કરી, આપદે કુટુંબ, કામ અને દેશને હાની પુગાડશે. આપણે ઘણા દાખલા જાણીયે છીએ કે જેમાં મોટા મોટા ઓધ્ધેદારો, લાંચ રૂસવત લઇને ગરીબ લોકને નુકશાન કરે છે, અને દેશને પચ્છાત નાંખે છે.

સાદાઇ અને કરકસર.

નાનપણુથીજ બાળકને સાદાં કપડાં પહેરાવવાં જોઇએ, અને કપડાં, રમકડાં વગેરેની પુરતી સંભાળ લેતાં શિખવવું જોઇએ. નાહકમાં કપડાં ફાડતોડ કરતાં, અથવા રમકડાં ભાંજફોડ કરતાં તેઓને અટકાવવાં જોઇએ, કે જેથી કરકસર શિખે. એ ગુણુ ખિલવવાની સૈાથી સરસ રીત એ છે કે, નાનપણુથીજ પૈસા એકઠા કરવાનો એક નાનો દાબડો બાળકને આપવો, તેમાં પૈસા એકઠા કરવાની લાલચથી તે કરકસર કરતાં શિખે. કરકસર શિખવા ઉપરાંત, જો તે પૈસા તે બાળકને નામે બેંકમાં મુકવામાં આવે તો આગળ ચાલતાં કેળવણીમાં તેને કામ આવે.

મોજશોખ અને રમત ગમત.

બાળકને અલબતાં મોજશોખના સાધનો પુરાં પાડવા જોઇએ, પણ તે સંભાળીને કરવું જોઇએ, નહીં તો ફરવા હરવાનો અને મોજમજાહનો શોખ એટલો વધી પડશે કે મોટું થતાં બાળક શિખવા ઉપર પુરતું ધ્યાન નહીં આપશે. નાનાં બાળકને નાટક સીનેમામાં નહીં લઇ જવું જોઇએ.

નાનપણુમાં બાળકને રમીનેજ દહાડા પસાર કરવાના છે, અને જેમ તે રમશે, દોડશે, તેમ તેનું શરીર ખિલશે. ઘણાં માબાપો જરા બાળક દોડ્યું તો પડી જાય તેની બ્હીકથી તેને તેમ કરતાં અટકાવે છે, મસ્તી તોફાન કીધું તો ધાક ધમકી આપે છે. પણ તેમ નહીં થવું જોઇએ. એ એક તંદરોસ્ત ઉધરભાવની નિશાની છે અને તેને અટકાવવાથી બાળક બીજી હાનીકારક રમતમાં વખત પસાર કરશે. તેવાં મસ્તીખોર બાળકની રમતને સન્માર્ગે દોરવવાની કોષેશ કરવી જોઇએ.

વધુમાં, માબાપે બાળકની રમતમાં ભાગ લેવો જોઇએ, કે જેથી મા બાપ અને બાળક વચ્ચે પ્રીતનો ગાંઠ મજબુતીથી બંધાય.

કસરત.

નાનપણથીજ બાળકને થોડું થોડું ઘરનું કામ કાજ સોંપવું, જેવું કે મા અથવા બાપે પોતાને માટે જોઇતી કરતી ચીજો લાવ લઇ જાવ કરતાં, રમકડાં સફાઇદાર રાખતાં, નાની ઝાડુ આપી કચરો કહાડતાં, કપડાંનો કડકો આપી સરસામાન નુંછતાં શિખવવું જોઇએ. વળી તેઓને લાયકની થોડી ઘણી હાથ પગ ઉચકવાની અને હલાવવાની કસરત શિખવવી. ઘરમાં મોટાં માણુસો કરતાં હોય તો ત્યાં ઉભાં રાખીને જોવા કહેતાં તેઓની નકલ કરતાં જરૂર શિખશે.

છોકરાઓને પણ ઘરનું કામ કાજ કરતાં શિખવવામાં કાંઈ ખોટું નથી. આવી રીતે કેળવાયલા પુરૂષો ઘરમાં અડી બીડીના વખતે મોટા મદદગાર થઇ પડે છે.

ધાક ધમકી.

બાળકને ધાક ધમકાથી, અને બ્હીક આપીને કાબુમાં રાખવાની કોષેશ કદી પણ કરવી નહીં. તેથી બાળકનાં ભેજાં અને હૃદય ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. મોટાં માણુસોને ગભરાટને લીધે કોઇ વખત ઝાડા થઇ આવે છે, અથવા કોઈ વખત બેભાન બની જાય છે, તો પછી આવા નાજુક જીવોને, રાતે જલદી સુવાડી દેવાની, અથવા મસ્તી કરતું કે રડતું અટકાવવાની નેમથી અંધારી કોટડીમાં બંધ કરે છે, અથવા નોકરોને તરેહવાર બિહામણાં કપડાં પહેરાવી, તેઓની સામે મોકલે છે,

ત્યારે માબાપો શું કરે છે, તેનો ઝાઝો ખ્યાલ કરતાં હોય એમ લાગતું નથી. કોઈ વખતે આવા શૉક (Shock) અથવા ધાસ્તીથી બાળકનાં મન ઉપર એટલી ખરાબ અસર થાય છે કે તે મોટપણ સુધી ચાલુ રહે છે. તેના દાખલા કેટલાંક ધ્રુજરાં અને અડધાં ઘેલાં જેવા આશામીઓ પુરા પાડે છે.

નાનાં બાળક અને નિશાળ.

કેટલાંક માબાપો બાળકો કંટાળો નહીં આપે કરીને ત્રણ ચાર વરસના થતાં મહેતાજીની, અથવા કીનડરગારતન નિશાળમાં મોકલી દેછે, અને પોતાની બધી જોખમદારી શિક્ષકોનાં ખભાં ઉપર નાંખે છે. તેવાં માબાપો ભૂલી જાય છે કે એક રૂ ૨૫ થી ૩૦) કમાનાર શિક્ષકની કાયનાત શું હોઇ શકે? તેને પોતાને ઝાઝું આવડે નહીં તો બાળકને શું શિખવે ? વળી તેને તો વર્ગમાં ૨૫ થી ૩૦ છોકરાં સાંમટાં સંભાળવાનાં હોય છે, એટલે દરેક બાળક ઉપર છુટી છુટી દેખરેખ રાખવી મુશ્કીલ છે. માટે તેઓ ઉપર આશા બાંધી પોતે નભરવશ બેસવું, તે પોતાનાં બાળકનું ભવિષ્ય સિહા બનાવવા બરાબર છે.

તદ્દન નાનાં ઉધરતાં, કુમળાં બાળક ઉપર હદબહારનો શિક્ષણનો બોજો નાખવાથી તેનાં ભેજાં ઉપર ભાર પડે છે, અને શરીરના ભોગે મન કેળવાય છે. તંદરોસ્તી હશે તોજ એક બાળક સંતોષકારક રીતે પોતાનો અભ્યાસ કરી શકશે, અને ઉમ્મરે પુગતાં દુન્યવી ફરજો ઉપાડી શકશે. તેટલા માટે નાનપણમાં બાળકનો બાંધો અને ચારિત્ર ખિલવવાની મુખ્ય કાળજી કરવી કે જેથી મોટપણે તેઓ સદગુણી, ધર્મી અને આબરૂ ઇઝતવાળાં સ્ત્રી પુરૂષો બને, કુટુંબ, કોમ, અને દેશને શોભા આપે, તથા ઉપયોગી અને ઉદ્યોગી શેહેરીઓ થાય.



પ્રકરણ ૨૩ સું.

બાળકને ઉછેરવામાં બાપની ફરજ અને જોખમદારી.

ઘણા પુરૂષો એમજ સમજે છે કે તેઓ કમાઇને લાવે અને ધણીઆણી અને બાળકનું પાલણ પોષણ કરે, એટલે તેઓની ફરજ અદા થઈ ગઈ, અને બાકીનું બધું કરવાનું સ્ત્રીઓનું કાંમ છે. સ્ત્રીઓને માથે

ધણી જોખમદારી અને બોજો છે, જેવું કે ઘર અને નોકર ઉપર દેખરેખ રાખવાની, બાળકો ઉધારવાની, ઘરને લગતી દરેક ચીજ પુરી પાડવાની, માંદાંની માવજત કરવાની, અને ઘરનાંઓના પોશાક વગેરે પુરા પાડવાની છે. એ સઘળું બરાબર કરી શકવાને તેઓને બાજે વખતે જરૂરી કેળવણી અને તાલિમ પણ આપવામાં નહીં આવેલી હોવાથી, તે બોજો સરળ રીતે ઉઠાવવો તેઓ માટે બહુ મુશ્કીલ થઇ પડે છે. તેમાં બાળકને સારી રીતે ઉછેરવાનું, તેની કેળવણી ઉપર ધ્યાન આપવાનું સઘળું તેને એકલીનેજ માથે નખાય, તો કુદરતી રીતે તે કામ સંતોષકારક રીતે થઇ શકે નહીં, તે સમજવું સહેલ છે. બીજાં દરેક કામમાં એક કરતાં બે ભેજાં વધુ સારાં પરિણામ લાવી શકે છે તેવીજ રીતે પુરૂષો, જેઓ બાળકને જન્મ આપવા માટે જોખમદાર છે, તેઓ પોતાનાં બાળકની કેળવણી અને સારી રીતે ઉછેરવામાં પોતાની ધણીઆણીઓને મદદ કરે, તો પોતાની ફરજ વધુ સારી રીતે અદા કીધેલી ગણાશે. ખાસ કરીને છોકરાઓની કેળવણી અને રહેણી કરણી ઉપર બાપ વધુ સારી રીતે દેખરેખ રાખી શકે છે. મનની કેળવણી ઉપર ધ્યાન આપવાને મા કરતાં બાપ વધુ લાયક છે, કારણ ઘણુંકરી એમાંથી બાપ વધુ કેળવાયલો હોય છે.

બાપે પોતાના જાતી દાખલાથી પોતાનાં બાળક ઉપર સારો છાપ બેસાડવો જોઇએ, પોતાનાં બાળક તંદરેસ્ત જન્મે તે માટે પોતાની તંદરેસ્તી સંભાળવી જોઇએ અને કોઈ પણ જાતના, અને ખાસ કરીને ઉડતા ગરમીના રોગોથી નિરાળું રહેવું જોઇએ.

વધુમાં એક સ્ત્રીના મનની હાલત, તેનું સુખ, તંદરેસ્તી વગેરે તેના ધણીની વર્તણુક ઉપર મોટો આધાર રાખતાં હોવાથી, પુરૂષોએ પોતાની સ્ત્રીઓ તરફ, ખાસ કરીને જ્યારે બાળક પેટમાં હોય ત્યારે, તથા બાળક જનમ્યા પછી પણ, ઘણી કાળજી રાખવી ઘટારત છે. તેવીજ રીતે બાળકનાં જન્મ વખતે સારી માવજત થાય તેવી ગોઠવણ કરવાની તેની ફરજ છે. તેથી સ્ત્રી જલદીથી સારી થઇ, પાછી અસલ હાલત ઉપર આવી જવાથી, ઘર અને કુટુંબ તરફની પોતાની ફરજો સારી રીતે બજાવવા ઉપરાંત, તેની બીમારી પાછળ ઝાઝો ખરચ નથી કરવો પડતો, એટલે આયંદે ધણીને ફાયદો થાય છે.

દરેક પરણેલાં જોડાંની પવિત્ર ફરજ છે કે સારા તંદુરસ્ત, ચબ-રાક, નીતિમાન શહેરીઓ નિવડે તેવાંજ બાળકને જન્મ આપવો. નબળાં મગજનાં, નઠારી ચાલનાં, શરીરે દુબળાં, દુઃખી દરદી, અને ખોડ ખાપ-ણવાળાં, કુટુંબ, કોમ અને દેશને બોજા સમાન થઈ પડે તેવાં બાળક કરતાં, નહીં હોયાંજ સારાં.



થોડા અગત્યના "નકારો" (Don'ts.)

૧. તુરતનાં જન્મેલાં બાળકને એરંડયું તેલ અથવા બીજો કોઇ પણ જુલાબ આપવો નહીં. માનું પહેલું દૂધ તે ગરજ સારે છે. પહેલા થોડા દિવસ લીલા રંગના ઝાડા થાય છે, તે અટકાવવા જોઇએ નહીં, તેથી બાળકનો કોઠો સાફ થાય છે. ત્યાર પછી પણ બાળકને જરા જરા-માં એરંડયું તેલ પાવું નહીં, પણ જરૂર પડે ત્યારે ફીલીપની મીલ્ક ઑફ મેગનીસ્યા (Philip's Milk of Magnesia) નામની દવા આપવી.

૨. માનું દૂધ ઘટ્ટ નહીં દેખાતું હોય અથવા બદહજમી કરતું હોય, તો તુરત છોડવવું નહીં. સૌથી સરસમાં સરસ માતાનું દૂધ પાત-ળુંજ હોય છે. બદહજમી ઘડી ઘડી દૂધ પાવાથી થાય છે.

૩. માને ગમે તેટલું થોડું દૂધ હોય, તોપણ તે બાળકને પાવું જોઇએ, અને તે વધારવાના સઘળા ઇલાજો અજમાવ્યા વગર, અને ડાકટરની સલાહ લીધા વગર, કદી પણ છોડવવું નહીં.

૪. બાળકને ત્રણ કલાકની અંદર કદી પણ દૂધ પાવું નહીં.

૫. બાળકને રાતે દૂધ પાવું નહીં.

૬. બાળક રડયું કે બસ તુરત ધવડાવવું નહીં, પણ તે શું કારણે રડે છે, તે શોધી કહાડીને તેનો ઇલાજ કરવો.

૭. બનતાં સુધી બાળકને પાવાનું ઉપરનું દૂધ જાળીનાં ઢાંકણુ એટલે અથવા બારીક મલમલનું કપડું ઢાંકીને ખુલ્લી હવામાં રાખવું.

૮. ઉપરનાં દૂધમાં એકદમ ફેરફાર કરવો નહીં.

૯. દૂધની બાટલી અને બોટણી તદ્દન સ્વચ્છ રાખવી.

૧૦. પેટંટ ફુડ અને શાંત રાખવા માટે આવતી તરેહવાર દવાઓ દાકટરની સલાહ વગર કદી પણ આપવી નહીં.

૧૧. સખત ઝાડો કે બદહજમી થઈ હોય તો, એક દિવસ ખાલી ગરમ પાણી ઉપર બાળકને રાખવાથી ફાયદો થાય છે.

૧૨. દર પંદર દિવસે બાળકનો વજન લેવો.

૧૩. બોટણી કે અંગુઠો આખો વખત ચુસવા દેવો નહીં.

૧૪. ચોવીસ કલાક સુધી ઝાડો નહીં થાય તો તુરત ઇલાજ કરવો.

૧૫. ઘડી ઘડી બાળકનું મ્હોડું અંદરથી આંગળી નાખીને સાફ કરવું નહીં, તેમ કીધાથી ચાંદાં પડે છે. ફકત નહવડાવતી વખતે સાફ કરવું.

૧૬. બાળકને અંધ્યાર ઓરડામાં રાખવું નહીં, પણ ઓરડાનાં બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં. સરદી ખુલ્લી હવાથી થતી નથી, પણ અંધ્યાર જગ્યામાંથી એકદમ ખુલ્લી હવામાં જવાથી થાય છે.

૧૭. બાળક સુવે ત્યારે કદી પણ ઝીણુંમાં ઝીણું કપડાંથી પણ તેનું મ્હોડું ઢાંકવું નહીં.

૧૮. બાળકને સુવાડવા માટે હિચ નાખવી નહીં.

૧૯. બાળકને કદી પણ મા સાથે બિછાનામાં સુવાડવું નહીં. તેને શાંત રીતે રહેવા દેવું. દરેક આવતાં જતાંને પણ રમાડવા દેવું નહીં.

૨૦. બાળકને બેચેની અથવા કાંઇ પણ બીમારી થતાં તુરત દાકતરની સલાહ લેવી, તેમ કીધાથી આયદે પૈસાની અને બાળકની તંદરેાસ્તીની બરબાદી થતી અટકશે.

૨૧. ઓળખાણ પિછાનવાળા અથવા નોકરોને, બાળકને ચુંબન (Kiss) કરવા દેવું નહીં.



પ્રગટ કરનાર ડૉ૦ જરબાનુ એ. મીસ્ત્રી, રતન મેનશન,
ફૉરજેટ સ્ત્રીટ, ગ્રાંટ રોડ, મુંબઇ, ને માટે ધી ઇંડસ્ત્રીયલ
પ્રેસ, નં૦ ૯, એસ્ટીયન રોડ, કોટ, મુંબઇ મધે,
પીરોજશાહ બી. પાવરીએ છાપ્યું છે.